

বর্তমানে এই ধরনের একটা গ্রন্থের প্রকৃত প্রয়োজনীয়তা রয়েছে। আমাদের বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মের বিকাশ আমাদের পারিবারিক জীবনের ভিত্তিতে উপর নির্ভর করছে। গৃহস্থ আশ্রমে প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা এবং ব্যবহারিক জ্ঞানদ্বারা এই সচেতন আধ্যাত্মিক সমাজের মূলভিত্তি। কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে, বর্তমানে সর্বত্র এই উপলক্ষটি লক্ষ্য করা যায় না। গৃহস্থ ভিশন টিম হচ্ছে দৃষ্টিভঙ্গি ও সমন্বিত অনুশীলনকারীদের একটি দল, যারা বিপুল কয়েক বছর ধরে এই "Heart and Soul Connection" গ্রন্থটি প্রকাশের জন্য অত্যন্ত শ্রম প্রদান করেছেন। আমি এজন্য তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। আমি আশা করি এই গ্রন্থটি অধ্যয়নের মাধ্যমে আপনারা প্রকৃতই লাভবান হবেন এবং ভবিষ্যৎজীবনের প্রকৃত আনন্দ লাভ করতে পাবেন।

—শ্রীমতঃ রামানাম্ব স্বামী

সনামধনা The Journey Home গ্রন্থের লেখক

এই গ্রন্থটি আমার খুব পছন্দের। আমি ইতিমধ্যেই তিনজনকে এই গ্রন্থটি সংগ্রহ করার পরামর্শ দিয়েছি। জিজ্ঞাসা ক্রান্ত প্রাচেষ্টার ফলে এই গ্রন্থটি আরো উপদেশমূলক ও তথ্যপূর্ণ হয়ে উঠেছে। কিতাবে সফল, সুখী ও স্বাস্থ্যকর জীবন রিচালনা করা যায়, এই গ্রন্থটি তার পূর্ণাঙ্গ দিকনির্দেশনায় পূর্ণ। অবশ্যই, এই গ্রন্থটি পড়ে সমস্ত ভক্তরা উপকৃত হবেন। ধন্যবাদ!

গদা সরস্বতী

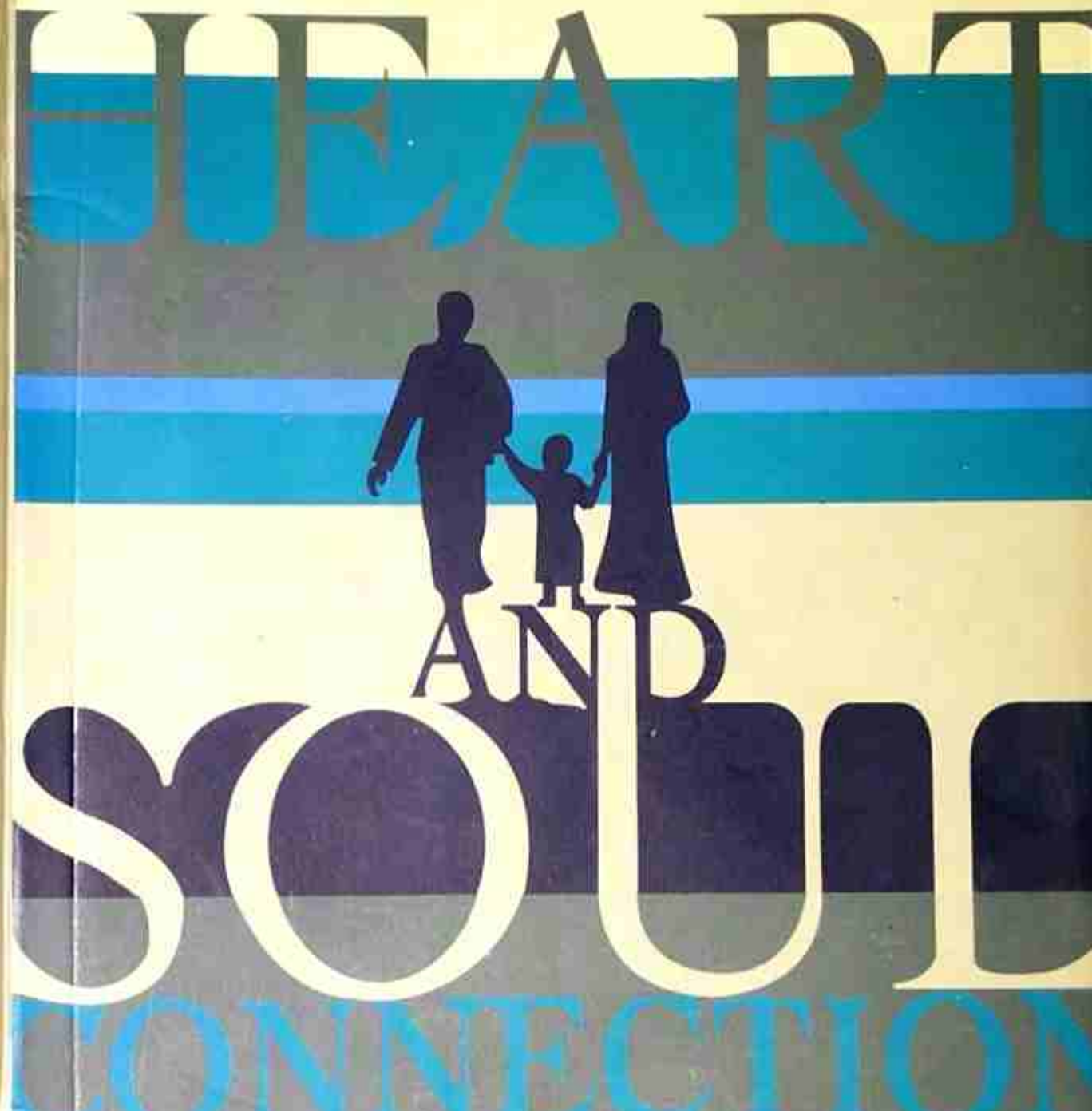
জিজ্ঞাসা প্রাক-বৈবাহিক শিক্ষা



গৃহস্থ ভিশন টিম হচ্ছে দক্ষ ও পেশাগত, বৈবাহিক ও পারিবারিক প্রশিক্ষক, পরামর্শক এবং খেরাপিষ্টদের একটি দল। তারা দম্পতি, অভিভাবক ও এককদের সুস্থ সম্পর্ক গঠনে তাদের দক্ষতা, আত্মনিরীক্ষন ও অনুশীলন প্রভৃতি বিনিময় করতে অঙ্গীকারবদ্ধ। এই দলের সদস্যরা সমগ্র উত্তর আমেরিকার বিভিন্ন কমিউনিটিতে বসবাস করেন এবং ওয়ার্কশপ, শিক্ষা স্টী প্রদান, কোর্স প্রদান এবং দম্পতিদের প্রশিক্ষণ প্রদান করে থাকেন। তারা সচেতন পারমাণবিক পারিবারিক জীবন গঠনের জন্য ও দম্পতিদের প্রয়োজনীয় পরামর্শও প্রদান করে থাকেন।

HEART AND SOUL CONNECTION

নিত্য সম্পর্ক



নিত্য সম্পর্ক

বিবাহ, সেবা ও ভালবাসার ভিত্তিমূলক নির্দেশিকা
গৃহস্থ ভিশন টিম

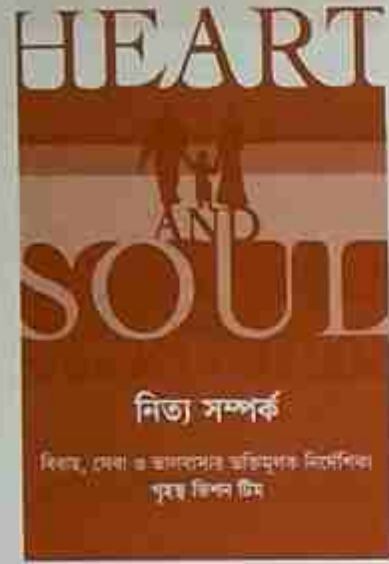


100180235

নিত্য সম্পর্ক

বিবাহ, সেবা ও ভালবাসার ভিত্তিমূলক নির্দেশিকা






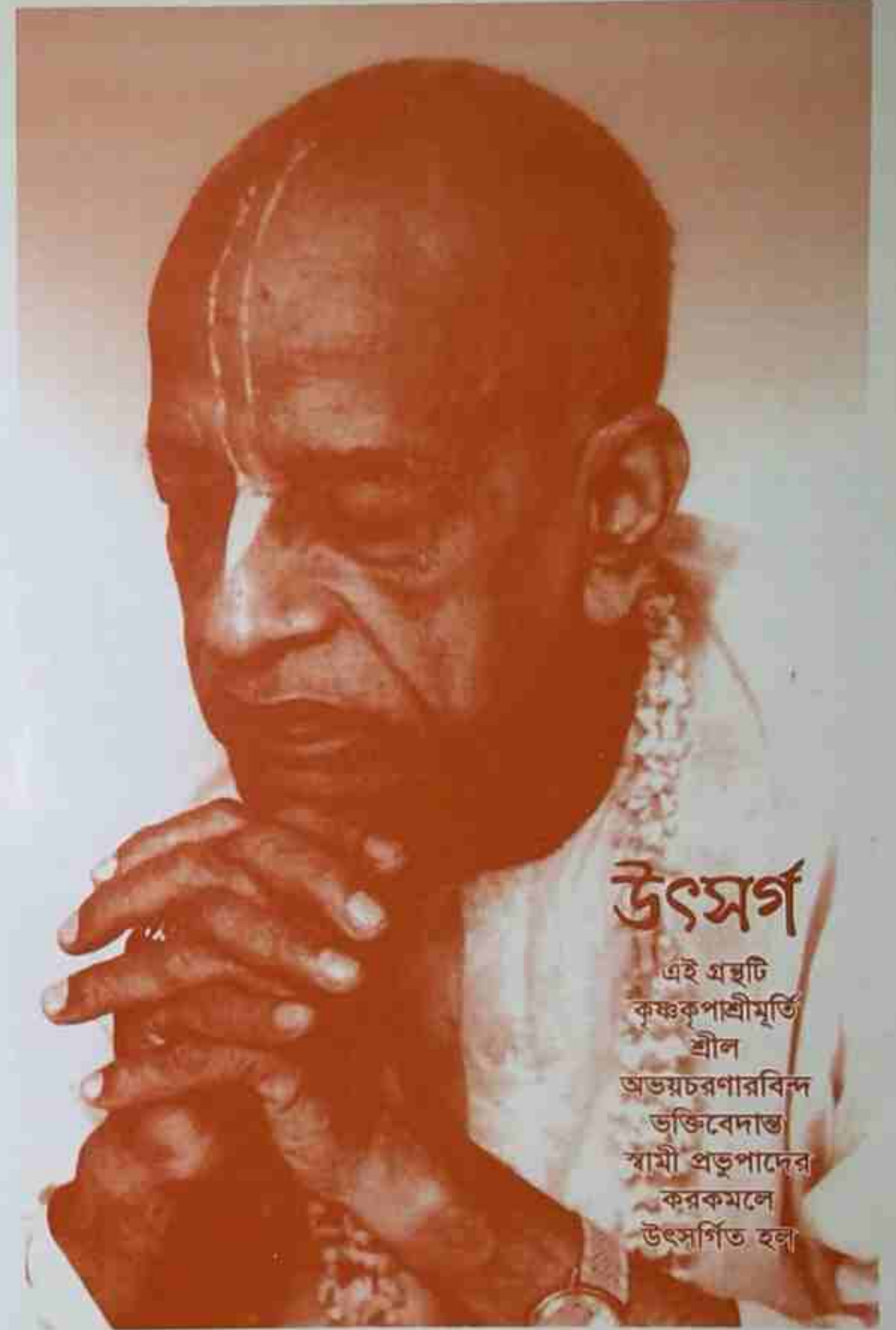
Nittyta Samparka (Bengali)

ইংরেজী Heart & Soul Connection গ্রন্থের বাংলা অনুবাদ

প্রকাশনা	ঃ	ভিক্টোরী ফ্ল্যাগ
প্রকাশক	ঃ	শ্রীচারুচন্দ্র দাস ব্রহ্মচারী সাধারণ সম্পাদক, ইসকন বাংলাদেশ।
অনুবাদক	ঃ	শুদ্ধকান্তি মাধব দাস ইসকন ভক্তিবৃন্দ, চট্টগ্রাম।
কৃতজ্ঞতা স্বীকার	ঃ	উত্তর আমেরিকা গৃহস্থ ভিশন টিম টাচ স্টোন পাবলিকেশন
সহযোগিতায়	ঃ	সিদ্ধ গিরীধারী দাস
প্রকাশকাল	ঃ	রথযাত্রা ২০১৫
গ্রন্থসত্ত্ব	ঃ	ভিক্টোরী ফ্ল্যাগ পাবলিকেশন ইসকন ভক্তিবৃন্দ প্রবর্তক শ্রীকৃষ্ণ মন্দির, চট্টগ্রাম। ফোন : ২৫৫১৯৫০-এক্স (১০৮) মোবাইল : ০১৯২৭৬৬২০২৪, ০১৭২৭২৪০১৭৬ ই-মেইল : bhaktivrikshactg@yahoo.com Divyanimai.JPS@pamho.net

মুদ্রণে

ঃ  এইচ. কে. কম্পিউটার'স
প্রেস বাজার গলি, আনন্দের প্রাঙ্গণ (২য় তলা) আশ্রয়কিন্দ্র।
Mobile : ০১৮১১৫৮৫৭১ E-mail : sumondas37@yahoo.com



উৎসর্গ

এই গ্রন্থটি
কৃষ্ণকৃপাশ্রীমূর্তি
শ্রীল
অভয়চরণারবিন্দ
ভক্তিবৈদ্য
স্বামী প্রভুপাদের
করকমলে
উৎসর্গিত হল।

সূচীপত্র

মুখবন্ধ : গৃহস্থ আশ্রমের উদ্দেশ্য	৫
ভূমিকা	১১
১. মূলভিত্তি : সফল কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের বারটি মূলনীতি	১৬
২. প্রস্তুত বা অপ্রস্তুত, আমি উপস্থিত : বিবাহের প্রস্তুতি	৩৮
৩. আলোচনা করা যাক : উন্মুক্ত ও সং যোগাযোগ	৫৭
৪. বৈষ্ণব সম্প্রদায়ে স্বামী স্ত্রীর কর্তব্য	৭২
৫. কৃষ্ণের অর্থনীতি : সম্পদের আধ্যাত্মিকীকরণ	৮৩
৬. অনুরাগ ও শারীরিক অন্তরঙ্গতা : জীবনের সংবেদনশীল পর্যায়	৯৯
৭. পবিত্র অভিভাবকত্ব : কৃষ্ণভাবনাময় পিতামাতা কি জানতে চান	১২১
৮. ঝুঁকিপূর্ণ বিবাহ : বিবাদ, বিরহ ও বিচ্ছেদের মুখোমুখি	১৫০
৯. একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ও সহনশীল বিবাহ	১৭৪
১০. অনুদান : সামাজিক সহায়তা	১৯৫
সমাপ্তি বাক্য	২১০
পাঠপ্রসঙ্গ : একক বা দলগত অধ্যয়নের জন্য নির্ধারিত প্রশ্নসমূহ	২১৫
শব্দ কোষ	২২০
সংক্ষিপ্ত পরিচিতি : ঐতিহাসিক ব্যক্তিত্ব	২২১

১৯৬৯ সালে যখন আমি প্রথম বোষ্টন মন্দিরে যোগদান করি, তখন আমরা সকলেই পূর্ণ যুবক ছিলাম এবং আমাদের মধ্যে প্রায় অনেকেই বিবাহিত ছিল না। আমরা প্রত্যেকেই কৃষ্ণভাবনামৃতে নবীন ছিলাম এবং প্রতিটি ক্ষেত্রে আমরা শ্রীল প্রভুপাদের তত্ত্বাবধানের উপর নির্ভরশীল ছিলাম। নারী ভক্তদের মধ্যে একজন বলাই দেবী দাসী তখন সদ্য বিবাহ করেছিলেন এবং এই বিষয়ে তিনি নিশ্চিত ছিলেন না যে, তার স্বামীর সাথে তার সম্পর্ক কিরূপ হওয়া উচিত। তিনি শ্রীল প্রভুপাদের এ বিষয়ে জিজ্ঞাসা করলে শ্রীল প্রভুপাদ বললেন, “বাম হাত যেভাবে মধ্যস্থ শরীরের মাধ্যমে ডান হাতের সাথে সম্পর্কিত, ঠিক সেভাবে তুমিও কৃষ্ণের মাধ্যমে তথা কৃষ্ণকে কেন্দ্রে রেখে তাঁর মাধ্যমেই তোমার স্বামীর সাথে সম্পর্কিত হবে।” এখানে বাম হাত রয়েছে আর ডান হাতও রয়েছে, কিন্তু শরীর তাদেরকে পরস্পরের সাথে সংযুক্ত করবে। এই উদাহরনে বাম এবং ডান হাত হচ্ছে যথাক্রমে স্বামী ও স্ত্রী এবং শরীর হচ্ছে কৃষ্ণ।

শ্রীল প্রভুপাদ বলতেন, কৃষ্ণকে কেন্দ্রে রাখার মাধ্যমে আমরা আমাদের চেতনাকে পরিবর্তন করতে পারি। তারপর তিনি বললেন, কিন্তু সবকিছুই কঠিন হয়ে উঠতে পারে, যদি আমাদের মিথ্যা অহংকার কেন্দ্রে অবস্থান করে, আমাদের তখন অনেক সমস্যার সম্মুখীন হতে হবে। কিন্তু যখন কৃষ্ণ কেন্দ্রে অবস্থান করবে তখন আমাদের সম্পর্ক সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়ে উঠবে।

কৃষ্ণের প্রতি মাৎসর্য প্রদর্শনের ফলেই আমরা এই জড় জগতে অধঃপতিত হয়েছি। আমরা কৃষ্ণের স্থান অধিকার করতে চেয়েছিলাম এবং ভোক্তা, নিয়ন্ত্রক ও সবকিছুর মালিক হতে চেয়েছিলাম এটাই আমাদের এই বদ্ধ দশার কারণ এবং যখন আমরা এই জড় জগতে আসি, তখন কেবল কৃষ্ণের সাথে প্রতিদ্বন্দ্বিতাই সমাপ্ত হয় না, বরং কৃষ্ণের আরো অনেক প্রতিদ্বন্দ্বির সাথে প্রতিদ্বন্দ্বিতাও সমাপ্ত হয়। এবং তখন আমাদের সেই অহংকারী মনোভাব গৃহে প্রবেশ করতে পারে। তখন আমরা কেবল ভোক্তা, নিয়ন্ত্রক ও প্রভু হওয়ার জন্য প্রতিদ্বন্দ্বিতা করি, যা আমাদেরকে প্রভূত বিরোধের দিকে পরিচালিত করে। তখন অনেক কৃত্রিম ভগবানই তাদের সর্বশক্তিমত্তা প্রমাণের জন্য সংঘর্ষ করতে থাকে। কিন্তু কৃষ্ণভাবনামৃতে এই পন্থায়, আমাদের মিথ্যা শারীরিক পরিচিতি আমাদের প্রকৃত পরিচয় গোপীদের পতি ভগবান শ্রীকৃষ্ণের দাসের, দাসের, দাসের, অনুদাস তথা “গোপীভর্তৃপদ কমলয়ো দাসানুদাস”

এই উপলক্ষিতে পরিবর্তিত হয়। যখন কোন শিষ্য প্রভুপাদকে জিজ্ঞেস করতেন, “যদি ভক্তদের মধ্যে কোন বিরোধ হয় তখন আমাদের কি করা উচিত? প্রভুপাদ উত্তর দিতেন, “যদি প্রত্যেক ভক্তরাই ভাবে যে, আমি কৃষ্ণের দাসের, দাসের, দাসের অনুদাস। তাহলে সেখানে কোন বিরোধ থাকে না।” এই একই নীতিটি গৃহের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। যদি পরিবারের প্রতিটি সদস্য ভাবে এবং অনুভব করে যে, “আমি কৃষ্ণের দাসের, দাসের, দাসের অনুদাস” তাহলে সম্পর্কটি অনেক সহানুভূতিশীল হয়ে উঠবে। কিন্তু তার জন্য চেতনার পরিবর্তন প্রয়োজন। আমরা এই জড় জগতে রয়েছি কেননা আমরা সর্বদা প্রভুদের প্রভু, প্রভুদের প্রভু এবং প্রভুদের প্রভু হতে চাই এবং এই ধরনের মনোভাব আমাদের হতাশা, অবসাদ ও মৃত্যুর দিকে পরিচালিত করে। অবশেষে আমরা আবাবো জন্ম মৃত্যুর চক্রে আবর্তিত হই। কৃষ্ণের দাসের, দাসের, দাসের অনুদাস হওয়ার মাধ্যমে আমরা প্রকৃত সুখ ও চরম মুক্তির দিকে পরিচালিত হতে পারি।

শ্রীল প্রভুপাদ এবং ভক্তদের সাথে প্রথম সাক্ষাতের পর আমি শ্রীল প্রভুপাদের গুরুদেব শ্রীল ভক্তিসিদ্ধান্ত স্বরস্বতী ঠাকুরের কথা শুনেছিলাম। তিনি বলেছিলেন, যখন তুমি কৃষ্ণভাবনামৃতে আসবে, তখন তুমি বিষয় ভোগের বোঝা থেকে মুক্ত হবে। বোষ্টনের একজন বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্র হিসেবে আমি এই বোঝাটি প্রকৃতই অনুভব করেছিলাম। কেননা, প্রতি সপ্তাহের শেষে কে কত বেশি উপভোগ করতে পারে তা নিয়ে আমাদের প্রচণ্ড প্রতিযোগিতার মুখোমুখি হতে হত। প্রতি সপ্তাহের শেষে সকল ছাত্রছাত্রীরা এমনকি অনুষদসহ কিভাবে উপভোগ করা যায় সেই পরিকল্পনায় মগ্ন হয়ে উঠত। রেষ্টুরেন্টে যাওয়া, মুভি দেখতে যাওয়া, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, পার্টি বা ক্লাবে যাওয়া প্রভৃতি এই সব পরিকল্পনার অন্তর্ভুক্ত ছিল। বাস্তবে আমি এইসব কার্যকলাপের কোনটাই পছন্দ করতামনা এবং অন্য সকলের মত উপভোগ করাটা আমার কাছে বোঝার মত ছিল। তখন প্রতিটি ছাত্রছাত্রীরা একে অপরকে জিজ্ঞাসা করত “তুমি কোথায় যাবে?” “তোমরা কি করবে?” “ওহ, আমি একটি পার্টিতে যাব। আমরা সবাই খুব মজা করব। বলা হয়ে থাকে যে, যখন আপনি ভক্ত হবেন তখন এই সব ভোগ-উপভোগের বোঝা থেকে আপনি মুক্তি পেতে পারেন। অন্যদের মত এই সব উপভোগের চেষ্টা আমার জীবনে মতে সম্পূর্ণরূপে কৃত্রিম ছিল। এটা কৃত্রিম ছিল কেননা চিন্ময় আত্মা হিসেবে আমাদের প্রকৃত আনন্দ পরমাত্মার সাথে সম্পর্ক থেকে আসে। প্রকৃত প্রেম কেবলমাত্র কৃষ্ণের সাথে সম্পর্কিত হওয়ার মাধ্যমেই প্রকাশিত হয়।

ভক্তিরসামৃতসিন্ধু গ্রন্থে সকলের প্রেম প্রবৃত্তি ও অনুভূতিকে পরমেশ্বর ভগবানে নিবদ্ধ করাকেই শুদ্ধ প্রেম রূপে বর্ণনা করা হয়েছে।

অনন্যমমতা বিষ্ণৌ মমতা প্রেমসঙ্গতা।

ভক্তিরিতুচ্যতে ভীষ্মপ্রহ্লাদোদ্ধনারদৈঃ।

“বিষ্ণুতে অনন্য মমতা অর্থাৎ বিষ্ণু একমাত্র মমতার পাত্র, আর কেউই নয়। এইরূপ প্রেম-সংযত মমতাকে ভীষ্ম, প্রহ্লাদ, উদ্ধব ও নারদ প্রভৃতি বৈষ্ণবেরা (প্রেম) “ভক্তি” বলে বর্ণনা করেছেন।”

(চৈতন্যচরিতামৃত মধ্য ২৩/৮-এ

ভক্তিরসামৃতসিন্ধু ১/৪/২ থেকে উদ্ধৃত)

মহারাণী কুন্তি তার ভ্রাতৃপুত্র ভগবান শ্রীকৃষ্ণের কাছে নিম্নোক্ত অপূর্ব প্রার্থনাগুলো নিবেদন করেছিলেন :

অথ বিশেষ বিশ্বাত্মন বিশ্বমূর্তে স্বকেষু মে।

স্নেহপাশমিমং ছিন্তি দৃঢ়ং পান্ডুযু বৃষ্ণিষু ॥

হে জগদীশ্বর, হে সর্বান্তর্যামী, হে বিশ্বরূপ, দয়া করে তুমি আমার আত্মীয় স্বজন, পান্ডব এবং যাদবদের প্রতি গভীর স্নেহের বন্ধ ছিন্ন করে দাও।

(শ্রীমদ্ভাগবত ১/৮/৪১)

ত্বয়ি মেহন্যবিষয়া মতির্মধুপতেহসকৎ।

রতিমুদ্ধহতাদক্ষা গঙ্গৈবৌঘমুদম্বতি ॥

হে মধুপতি, গঙ্গা যেমন অপ্রতিহতভাবে সমুদ্র অভিমুখে প্রবাহিত হয়, তেমনই আমার একনিষ্ট মতি যেন নিরন্তর তোমাতেই আকৃষ্ট হয়।

(শ্রীমদ্ভাগবত ১/৮/৪২)

যদি আমরা কৃষ্ণভাবনামৃতে আন্তরিক হই, তখন এই প্রার্থনাটি বাস্তবিকভাবে আমাদের প্রার্থনায় পরিনত হবে। “গঙ্গা যেভাবে সমুদ্রের দিকে প্রবাহিত হয়, ঠিক সেভাবেই আমার প্রেমও যেন অপ্রতিহতভাবে কৃষ্ণের দিকে প্রবাহিত হয়।” “দয়া করে আমার পরিবারের সদস্যদের সাথে সকল বন্ধন ছিন্ন করে দাও, যাতে আমার প্রেম নিরবচ্ছিন্নভাবে তোমার প্রতি প্রবাহিত হয়” - এই উদ্ধৃতি থেকে কিছু প্রশ্নের উদয় হয়। অন্যান্য সম্পর্কের ক্ষেত্রে কি হবে? আমার বন্ধু ও পরিবারের সাথে আমার সম্পর্কের ক্ষেত্রে কি ঘটবে? তাঁর তাৎপর্যে শ্রীল প্রভুপাদ একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় তুলে ধরেছেন।

তিনি বলেছেন যে, কুন্তিদেবীর পরিবারের সদস্যরা ছিল কৃষ্ণভক্ত। তার পিতৃকূলের সদস্যরা তথা বৃষ্ণিরা ছিল কৃষ্ণভক্ত, তার পুত্র পান্ডবরাও কৃষ্ণভক্ত ছিল। আর কৃষ্ণভক্তদের প্রতি স্নেহশীল হওয়াটা কৃষ্ণভাবনামৃতের বাইরে নয়। তাই যখন কুন্তীদেবী প্রার্থনা করেছেন, “দয়া করে আমার আত্মীয়দের সাথে সকল স্নেহের বন্ধন ছিন্ন করে দাও”,

তখন তিনি তাঁর শরীরের সাথে সম্পর্কিত সকল স্নেহের বন্ধন ছিন্ন করতে চেয়েছিলেন। পান্ডব এবং বৃষ্ণিদের প্রতি তার স্নেহ ভগবদ্ভক্তি বর্হিভূত ছিলনা। কেননা ভগবানের সেবা এবং ভগবদ্ভক্তের সেবা অভিন্ন। কখনো কখনো ভক্তের সেবা ভগবানের সেবা থেকেও অধিক কখনো কখনো ভক্তের সেবা ভগবানের সেবা থেকেও অধিক গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু এখানে পান্ডব এবং বৃষ্ণিদের প্রতি কুন্তিদেবীর স্নেহ ছিল পারিবারিক সম্পর্কের কারণে। জড় সম্পর্কজনিত এই স্নেহের বন্ধন হচ্ছে মায়ার সম্পর্ক, কেননা দেহ অথবা মনের সম্পর্ক বহিরঙ্গা শক্তির প্রভাব থেকে উদ্ভূত। পরমেশ্বর ভগবানের সঙ্গে সম্পর্কের ভিত্তিতে প্রতিষ্ঠিত আত্মার যে সম্পর্ক তা হচ্ছে প্রকৃত সম্পর্ক। কুন্তিদেবী যখন তার পারিবারিক বন্ধন ছিন্ন করতে চেয়েছিলেন, তিনি তখন দেহের সম্পর্কে আত্মীয়তার যে বন্ধন, সেই বন্ধন ছিন্ন করতে চেয়েছিলেন। দেহের সম্পর্ক জড় বন্ধনের কারণ, কিন্তু আত্মার ভিত্তিতে প্রতিষ্ঠিত সম্পর্ক হচ্ছে মুক্তির কারণ। আত্মার সঙ্গে আত্মার সম্পর্কের প্রতিষ্ঠা হয় পরমাত্মার মাধ্যমে। (শ্রীমদ্ভাগবত ১/৪/৪২, তাৎপর্য)

দুই ধরনের স্নেহ রয়েছে - একটি হচ্ছে শরীরভিত্তিক, অন্যটি আত্মাভিত্তিক। আত্মার সাথে আত্মার সম্পর্ক পরমাত্মার মাধ্যমে স্থাপিত হয়। তাই কুন্তিদেবী যখন প্রার্থনা করেছিলেন, “দয়া করে আমার আত্মীয়দের সাথে সকল স্নেহের বন্ধন ছিন্ন করে দাও।” তখন তিনি বোঝাতে চেয়েছিলেন যে, তার শরীর ভিত্তিক বন্ধন ছিন্ন হয়ে যাক, কেবলমাত্র আত্মাভিত্তিক বন্ধন যেন অক্ষত থাকে।

শরীরভিত্তিক স্নেহ আমাদের বন্ধন তথা মৃত্যুর দিকে পরিচালিত করে, অন্যদিকে আত্মাভিত্তিক বন্ধন আমাদের মুক্তি তথা নিত্য জীবনে ফিরিয়ে নিয়ে যায়। তাই আমাদের পারিবারিক সম্পর্ক ত্যাগ করায় প্রয়োজন নেই, বরং আমাদের তা পরিত্যাগ করা উচিত, আমাদের জড় শরীরভিত্তিক বন্ধনের প্রতি গুরুত্ব কমানো উচিত এবং পরমাত্মার মাধ্যমে স্থাপিত আত্মাভিত্তিক বন্ধনের প্রতি অধিক থেকে অধিকতর প্রাধান্য দেওয়া উচিত। আধ্যাত্মিক সম্পর্কের প্রতি অধিক থেকে অধিকতর প্রাধান্য দেওয়ার ফলে আমাদের জীবন ক্রমশ প্রশান্তি ও চরম লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হতে শুরু করবে। একজন বৈবাহিক কর্তৃপক্ষ বলেছিলেন, “বিবাহ আপনাকে সুখের অনুভব প্রদান করবে না। এটা কেবল আপনাকে বিবাহিত অনুভব করাবে এবং যখন আপনি একবার পূর্ণরূপে বিবাহিত অনুভব করবেন, তখনই আপনি নিরাপত্তা ও সহায়তার একটি কাঠামো পেয়ে যাবেন, যেখান থেকে আপনি আত্মার সুখ খুঁজে নিতে পারবেন।” বিবাহ আমাদেরকে সুখ এনে দেবে আমরা এই ধরনের মোহে মোহিত নই, বরং আমরা বিবাহকে একটি পারিবারিক এককরূপে গঠন করতে

চাই যা আমাদের আত্মার আত্মীয়দের মধ্যে শান্তি ও পারস্পরিক সহযোগীতার মাধ্যমে আমাকে প্রকৃত সুখ খুঁজে নিতে সহায়তা করবে। সুদৃঢ় বৈবাহিক সম্পর্কই সন্তানদের কৃষ্ণভাবনামৃতে উন্নতি ও সুখী হওয়ার মূল ভিত্তি। এ সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদ বলাই দাসীকে লিখেছিলেন :

জড়জাগতিক বিবাহে সাধারণত অনেক সমস্যা ও হতাশা লুকিয়ে থাকে, কেননা স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক ইন্দ্রিয় তৃপ্তিই এর মূল ভিত্তি হয়ে থাকে। সেজন্য সেখানে অনিবার্যভাবে বিরোধ উৎপন্ন হয়ে বিচ্ছেদে রূপ নেয়। কিন্তু কৃষ্ণভাবনামৃতে বিবাহের মূল ভিত্তি হল স্বামী স্ত্রী উভয়ে সম্মিলিত হয়ে সুন্দরভাবে কৃষ্ণসেবা করা এবং পারমার্থিক উন্নতিতে পরস্পর সহায়তা করা। এই পদ্ধতিতে স্বামী স্ত্রী উভয়ে প্রকৃতই লাভবান হয় এবং তাতে বিরোধ বা বিচ্ছেদের কোন প্রশ্নই ওঠে না। তাই আমি নিশ্চিত যে, তোমার সন্তান নন্দিনী খুব খুব ভাগ্যবতী, কেননা সে তোমাদের মত কৃষ্ণভক্ত পিতামাতা পেয়েছে। ভগবদ্গীতায় কৃষ্ণ নির্দেশ দিয়েছেন যে, ভক্ত পরিবারে যদি কেউ জন্মগ্রহণ করে তার অর্থ হচ্ছে যে, সে সমগ্র জগতের একজন মহান ধার্মিক ব্যক্তি। তাই নন্দিনীকে অত্যন্ত সতর্কতার সাথে কৃষ্ণভাবনামৃতে বাড়িয়ে তোল। কৃষ্ণ অবশ্যই তোমার এবং তোমার পরিবারের প্রতি কৃপাশীর্বাদ বর্ষণ করবেন। (বলাইয়ের প্রতি পত্র, ২১ জুলাই ১৯৬৯)

জপ রিট্রিটে আমরা অনেককে বলতে শুনি যে, “জপ সম্পর্কে এই বিষয়টাতো আমি ৩০ বছর পূর্বেও শুনেছি, কিন্তু কখনোই তা ভালভাবে গ্রহণ করিনি।” কিছু প্রবীণ দম্পতিও ভাবতে পারেন যে, “গৃহস্থ আশ্রম সম্পর্কে এই বিষয়টাতো আমি ৩০ বছর পূর্বেও শুনেছি,” কিন্তু এর পরে আর তা আচরণ করা হয়নি। একইভাবে যুবকদের মধ্যেও কেউ ভাবতে পারে, “আমি খুবই আনন্দিত যে, আমি আমার বৈবাহিক জীবনের শুরুতেই এই বইটি পড়েছি এবং অন্যদের সাথে কিভাবে মেশা উচিত ও কতটুকু আশা করা প্রয়োজন সে সম্বন্ধে প্রয়োজনীয় দিক নির্দেশনা পেয়েছি।

কিন্তু যারা প্রবীণ তাদের জানা প্রয়োজন যে, আত্মা নিত্য, কৃষ্ণভাবনামৃত ও নিত্য এবং তাই কৃষ্ণভাবনাভিত্তিক সম্পর্কও নিত্য। তাই যেকোন সম্পর্কের ক্ষেত্রে কখনোই জাগতিক অনুভূতি নিয়ে আসা উচিত নয়, কখনোই উচিত নয় বরং ভগবানের প্রেমময় সেবা তথা নিত্য সম্পর্কের ভিত্তিতে তা চালিয়ে যাওয়া উচিত। এই জড় শরীর হচ্ছে আত্মার একটি পোষাক মাত্র। শরীর ও মনভিত্তিক আমাদের যে পরিচিতি তা অনিত্য ও ভ্রান্ত। কৃষ্ণের প্রেমময় ভক্ত ও সেবকরূপে আমাদের পরিচিতিই নিত্য এবং এই জড় জগত হচ্ছে চিন্ময় জগতে আমাদের নিত্য শরীরে ভগবানের সেবা পদ্ধতি অনুশীলনের স্থান।

এর মাধ্যমে চিন্ময় জগতে আমরা কৃষ্ণ ও তার ভক্তদের প্রেমময় সেবা সম্পাদন করতে পারব। শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন, যদি কোন উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের ছাত্র কলেজ স্তরের কার্য সম্পাদন করে, তাহলে সে কলেজে উন্নীত হতে পারে। তাই যদি আমরা এই জড় জগতে থেকেও চিন্ময় জগতের কার্যকলাপে নিযুক্ত থাকি, তাহলে আমরাও চিন্ময় জগতে উন্নীত হতে পারব। চিন্ময় জগতের মৌলিক কার্যক্রম হচ্ছে, ভগবানের দিব্যানাম ও মহিমা কীর্তনের মাধ্যমে কৃষ্ণ ও তাঁর ভক্তদের প্রতি প্রেমময় সেবার প্রদর্শন ঘটানো। এবং এই গৃহস্থ আশ্রমই হচ্ছে সেই প্রেমময় সেবা অনুশীলনের উপযুক্ত স্থান, সেটা চিন্ময় জগতে ভগবানের নিত্য প্রেমময় সেবা সম্পাদনের জন্য আমাদের যোগ্য করে তুলতে পারে। হরে কৃষ্ণ ॥

শ্রীমৎ গিরিরাজ স্বামী মহারাজ : কৃষ্ণের অপ্রাকৃত বাণী প্রচার ও শ্রীল প্রভুপাদের আন্দোলনকে আরো বেগবান করার জন্য সমগ্র ভারতসহ অনেক দেশে অবিরত ভ্রমণ করছেন। তিনি একজন সন্ন্যাসী, ইস্কন গুরু এবং গর্ভনিং বডি কমিশনের একজন সদস্য। তিনি ভারতের বৃন্দাবনে “বৈষ্ণব ইন্সটিটিউট হায়ার এডুকেশন” এর একজন প্রশিক্ষক, বর্তমানে তিনি ভগবৎ জীবন পুনাস্থাপনের জন্য বিভিন্ন জপ রিট্রিট এবং ওয়ার্কসপ প্রদান করছেন। যদিও স্বাস্থ্যগত কারণে তিনি খুব স্বল্পই ভ্রমণ করছেন, কিন্তু তিনি এটাকে শ্রীল প্রভুপাদের ব্যক্তিগত নির্দেশাবলী লিখনে মনোনিবেশ করার একটি সুযোগ রূপে গ্রহণ করেছেন। তিনি সাউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া ভিত্তিক গ্রন্থ “Watering the seed” এর লেখক এবং “ব্যাক টু গডহেড” ম্যাগাজিনের একজন নিয়মিত অনুদানদাতা। বর্তমানে তিনি আত্মজীবনীমূলক কিছু গ্রন্থ যেমনঃ তাঁর গুরু অন্বেষণ, বোষ্টন মন্দিরে তাঁর প্রথম দিকের দিনগুলি, ১৯৭০-১৯৭২ সালে শ্রীল প্রভুপাদের সাথে তাঁর প্রথম দিকের দিনগুলি এবং বোম্বেতে শ্রীল প্রভুপাদের স্থাপত্য কীর্তি প্রভৃতি বিষয়ে কিছু গ্রন্থ প্রকাশনার কাজ চালিয়ে যাচ্ছেন।

ভূমিকা :

চিন্তামণি দেবী দাসী ও জগন্নাথ পণ্ডিত দাস

“নিত্য সম্পর্ক” নামক যে গ্রন্থটি আপনি হস্তে ধারণ করে রয়েছেন তা ভক্তদের তাদের হৃদয়ের গভীর আকাঙ্ক্ষাগুলো পরিপূরণের পথে সাহায্য করার জন্য তথা কৃষ্ণের প্রতি গভীর প্রেম ও অন্যান্যদের যথাযথ সেবা করতে সক্ষম হওয়ার জন্য একদল আত্মনিবেদিত ভক্তের হৃদয় উৎসারিত প্রচেষ্টার ফল।

হৃদয়ের গভীর থেকে কৃষ্ণকে ভালবাসা বৈষ্ণবদের অন্যতম একটি গভীর আকাঙ্ক্ষা.....

“যদিও মানুষ অগণিত সাধুজনোচিত গুণাবলীর বিকাশ সাধন করতে পারে, তা হলেও কৃষ্ণপ্রেম ব্যতীত কেউ পূর্ণ সার্থকতা অর্জন করবে না। পরমেশ্বর ভগবানকে যথাযথভাবে উপলব্ধি করতে হবে এবং তাঁকে ভালবাসতে হবে। এমনকি কোন মানুষ যদিও ভগবানের মর্যাদা বিশ্লেষণাত্মকভাবে উপলব্ধি করতে না পারে, তা হলে শুধুমাত্র শ্রীকৃষ্ণকে ভালবাসার মাধ্যমেই সুনিশ্চিতভাবে যে সার্থকতা অর্জন করেছে। বৃন্দাবন ধামের অনেক অধিবাসীরই কোন ধারণা নেই যে, শ্রীকৃষ্ণই পরম পুরুষোত্তম ভগবান, কিংবা শ্রীকৃষ্ণের শক্তি সম্ভার কিংবা অবতার বৈচিত্র্যের কথা কিছুই জানে না। তারা শুধুমাত্র তাদের মনে প্রাণে শ্রীকৃষ্ণকে ভালবাসে, এবং তার ফলেই তাদের অতীব গুরু বিবেচনা করা হয়ে থাকে।

(শ্রীমদ্ভাগবত ১১/১১/৪৩, তাৎপর্য)

সকল বৈষ্ণবদের সম্ভ্রষ্ট করাও বৈষ্ণব ভক্তদের অন্যতম একটি গভীর আকাঙ্ক্ষা.....

(হরিদাস পণ্ডিত) সর্বদাই বৈষ্ণবের সদগুণগুলি দর্শন করতেন এবং কখনও তাঁদের দোষ দেখতেন না। কায়মনোবাক্যে তিনি বৈষ্ণবদের সম্ভ্রষ্টি বিধান করতেন।

(চৈতন্যচরিতামৃত, আদি ৮/৬২)

বিনয় ও সহিষ্ণুতার সাথে ভগবান শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর বাণী সমগ্র পৃথিবীকে প্রচার করাও বৈষ্ণবের অন্যতম একটি গভীর আকাঙ্ক্ষা.....

অন্ততপক্ষে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর অনুগামীদের অবশ্য কর্তব্য হচ্ছে ভারতবর্ষ থেকে বেরিয়ে এসে সারা পৃথিবী জুড়ে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর বাণী প্রচার করা, কেননা সেটিই হচ্ছে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর বাসনা। তৃণের থেকে সুনীচ হয়ে এবং তরুর থেকেও সহিষ্ণু হয়ে শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর অনুগামীদের সর্বান্তঃ করণে তাঁর যাই ইচ্ছা বাস্তবায়িত করার চেষ্টা করা উচিত।

(চৈতন্যচরিতামৃত, আদি ৯/৪৭, তাৎপর্য)

কিভাবে বিবাহ সম্পর্কিত একটি বই আমাদের জীবনের চরম লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করতে পারে? আমরা এটি বইটির গুরুত্ব, প্রাসঙ্গিক সূচী, এটি প্রকাশনার পূর্বপ্রস্তুতি এবং অনুদান দাতাদের সহায়তা প্রভৃতি সম্পর্কে বলার মাধ্যমে প্রশ্নটির উত্তর প্রদান শুরু করতে পারি। এই প্রশ্নটির উত্তর দেয়ার ক্ষেত্রে এইসব আবশ্যিকীয় বিষয়াবলীর মধ্যে সর্বপ্রথমেই আমি বলতে চাই যে, বিবাহ সম্পর্কিত এই বইটি একটি বইয়ের চেয়েও বেশি কিছু। সাধারণভাবে মনে হতে পারে এটি একটি নির্দিষ্ট আকার ও আকৃতি বিশিষ্ট, অনেকগুলো পৃষ্ঠার সমন্বয়ে গঠিত একটি বস্তু যাতে অনেকগুলো কালিবিন্দু দিয়ে গঠিত শব্দ রয়েছে, আর শব্দগুলো সম্ভবত শিক্ষামূলক। আনন্দদায়ক বা উদ্দেশ্যমূলক হতে পারে। যাহোক আপনার হস্তস্থিত এইসব শব্দ সমষ্টির পেছনে কিছু বহিঃপ্রকাশ রয়েছে।

কেন আমরা প্রেম শব্দটি ব্যবহার করেছি? কেননা প্রতিটি পৃষ্ঠার প্রতিটি শব্দের পেছনে রয়েছে একদল ভক্তের সমর্পন, সংকল্প ও অপরিসীম শ্রম, যারা উত্তর আমেরিকার গৃহস্থ ভিশন টিমের নিবেদিতপ্রাণ সদস্য। এই গ্রন্থটি রচনা সম্ভব হয়েছে কেবলমাত্র সেইসব নিবেদিতপ্রাণ ভক্তদের অশেষ প্রচেষ্টার ফলে, যারা শ্রীল প্রভুপাদের সংগঠনের অংশ এই গৃহস্থ আশ্রমের নিরাপত্তা, উন্নতি ও বর্ধন নিশ্চিত করতে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছেন। এই দলের ভক্তরা নির্ধারণ করেছে যে, বৈবাহিক জীবনে প্রবেশের পূর্বে ভক্তদের যথাযথভাবে প্রস্তুত হতে হবে এবং যারা ইতিমধ্যেই বিবাহিত অতিরিক্ত জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের মাধ্যমে তাদের বৈবাহিক জীবনকে আরো সুদৃঢ় করে তুলতে হবে এবং সেটা ইস্কনের নেতৃত্বাধীন ভক্ত ও সদস্যদের প্রশিক্ষকরূপে সেবা প্রদানের মাধ্যমেই সম্ভব হবে। এছাড়াও এই দলের ভক্তরা সময়, শ্রম ও সম্পদ প্রদানের মাধ্যমে তাদের এই লক্ষ্যকে বাস্তবে রূপায়িত করতে অঙ্গীকারবদ্ধ।

এই দলের আত্মনিবেদন এতটাই গভীর যে, এই গ্রন্থের প্রতিটি শব্দ তাদের গভীর বিবেচনার পর প্রদান করা হয়েছে। প্রতিটি বিষয় এবং ধারণা ভক্তদের জন্য কতটা লাভজনক হবে বা লাভজনক হবে না তা বিবেচনা করে দেওয়া হয়েছে। কিভাবে উপস্থাপনা সুন্দর হবে, তথ্যসমূহ প্রাসঙ্গিক ও অর্থপূর্ণ হবে এবং চাহিদার একটি বিস্তৃত অংশ পূরণ হবে সেই বিষয়টি বিশেষভাবে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। এই গ্রন্থের সংবেদনশীল অধ্যায়গুলোকে ভক্তরা কীভাবে গ্রহণ করবে সেই বিষয়ে গবেষণা করা হয়েছে। এই গ্রন্থটি প্রকাশের পূর্বে এর গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করতে তা বিভিন্ন বয়স আশ্রম ও জীবনের বিভিন্ন স্তরের ভক্তদের দ্বারা পরীক্ষিত হয়েছে। এ প্রচেষ্টার চরম লক্ষ্য হচ্ছে, এই গ্রন্থটি আমাদের সমাজের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা প্রমাণ নিশ্চিত করা।

যখন কোন সমর্পন প্রেমপূর্ণ হৃদয় হতে করা হয়, তখন সেই সমর্পনটি আরো মহিমান্বিত হয়ে উঠে।

এই গ্রন্থটি কৃষ্ণভাবনাময় গৃহস্থ জীবন সম্পর্কে আপনার অনুভূতি ও উপলব্ধি পূর্ণরূপে পরিবর্তিত করার ক্ষমতা রাখে। এই রূপান্তর ক্ষমতা এই গ্রন্থটিতে প্রদত্ত প্রেম সমর্পন হতেই উৎসারিত হয়। সেই শক্তিটিকে আন্তরিকভাবে গ্রহণ করুন। এইভাবে, যদি এই গ্রন্থটির কোন অংশ আপনাকে প্রভাবিত নাও করে, তবুও আপনি গ্রন্থটি পাঠ করতে থাকুন। এটা আপনাকে কিছু মহৎ উক্তি বা অনুদান প্রদানে বিশেষ কিছু সুযোগ প্রদান করতে পারে, এমনকি গৃহস্থ আশ্রম তথা শ্রীল প্রভুপাদের আন্দোলনে আপনাকে আরো সম্পৃক্ত হতে সাহায্য করবে।

এই গ্রন্থের সমস্ত তথ্যগুলি শাস্ত্রসম্মতভাবে এবং ব্যবহারিক কৌশলের ভিত্তিতে প্রদান করা হয়েছে, যা ভক্তদেরকে গৃহস্থ জীবনের চরম উদ্দেশ্য সাধন তথা আমাদের প্রকৃত গৃহ পরমেশ্বর ভগবানের ধামে ফিরে যেতে সহায়তা করবে। এই গ্রন্থে বর্ণিত বিষয়গুলো গৃহস্থ জীবনে আসা সফল সমস্যার সকল সমাধান করতে খুবই কার্যকরী এবং এর ফলে প্রাপ্ত আশীর্বাদ ও আনন্দ লাভের জন্য খুবই প্রশংসনীয়।

এই গ্রন্থের প্রারম্ভিক অধ্যায়টিতে শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষার ভিত্তিতে কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের মৌলিক মূলনীতিগুলো উপস্থাপন করা হয়েছে। এই মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো পরবর্তী অধ্যায়গুলোর মাধ্যমে বিস্তৃতভাবে প্রকাশিত হয়েছে। স্বামী-স্ত্রীর কর্তব্য, সামাজিক দায়িত্বশীলতা, অনুরাগ ও অন্তরঙ্গতা এবং কৃষ্ণের অর্থনীতি প্রভৃতি অধ্যায়গুলোর সঠিকভাবে উপলব্ধিকরণ ভক্তদের বৈবাহিক জীবনকে সমৃদ্ধ করার জন্য খুবই প্রয়োজনীয়।

এই ধরনের গ্রন্থগুলো নিশ্চিতভাবে অনুরূপ অন্য সকল কর্মেও উজ্জীবিত করে থাকে। “নিত্য সম্পর্ক” গ্রন্থটিতে নিশ্চিতভাবে গৃহস্থ আশ্রমের সমৃদ্ধি বর্ধনকারী বিষয়গুলোর প্রতি আলোকপাত করা হয়েছে।

এই গ্রন্থটিতে অন্তর্ভুক্ত GVT এর সমস্ত কর্মপরিকল্পনাগুলি শ্রীল প্রভুপাদের আন্দোলনে এক গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখেছে। এ বিষয়ে নারী, শিশু ও পরিবার সমূহের বলিষ্ঠ সমর্থক শ্রীমৎ ভক্তিতীর্থ স্বামী মহারাজ বলেছেন : “যখন আমরা দেখি যে অধিক থেকে অধিকতর পরিবারগুলো তাদের জড় জাগতিক জীবনের প্রতি যত্নশীল হওয়া সত্ত্বেও পারমার্থিক জীবনের প্রতি আগ্রহী হচ্ছে, তখনই আমরা জানব যে আমরা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হচ্ছে। আমাদের গৃহস্থ আশ্রমগুলোকে আধ্যাত্মিকভাবে আরো উন্নত হতে সক্ষম করে তোলা,

তাদের জাগতিক ও পারমার্থিক চাহিদাগুলো পরিপূরণ করতে পারাই শ্রীল প্রভুপাদের কাছে আমাদের একটি বিশাল সমর্পন। আমাদের আন্দোলন যে এগিয়ে চলছে এটাই তার একটি মহৎ লক্ষ্য এবং তার চেয়েও মহান স্বাক্ষর হচ্ছে, আমরা লোকদেরকে একটি অনুকূল বিকল্প পন্থা প্রদান করতে পারছি।

(শ্রীমৎ ভক্তিতীর্থ স্বামী, প্রবচন, গীতানগরী ৩১ অক্টোবর ১৯৯৯)

যদি আপনি এই “নিত্য সম্পর্ক” গ্রন্থটি অনুধাবনের পথে অগ্রসর হন, তাহলে আমরা প্রার্থনা করব যে, এই গ্রন্থে প্রদত্ত তথ্যগুলি যেন আপনার ও অন্যদের প্রতি আপনার সেবার ক্ষেত্রে উপকারী ও উৎসাহব্যঞ্জক হয়। যদি আমরা নিজেদের সাথে বা অন্যদের সাথে বিশেষত কৃষ্ণের সাথে আমাদের সম্পর্ক গভীর করে তুলি, তাহলে আমরা আমাদের হৃদয়ের প্রকৃত আকাঙ্ক্ষা তথা কৃষ্ণের প্রতি শুদ্ধ প্রেম লাভ করার আকাঙ্ক্ষা পরিপূরণ করার পথে অগ্রসর হতে পারব।

লেখক পরিচিতি :



চিন্তামণি দেবী দাসী (কোর্ট বি পার্কস, পিএইচডি) শ্রীমৎ ভক্তিতীর্থ স্বামী মহারাজের কাছ থেকে ১৯৯২ সালে দীক্ষাপ্রাপ্ত হন। তিনি পেনসিলভেনিয়ার একটি মন্দির ভিত্তিক সমাজ গীতা নগরী ধামে বসবাস করেন। যেখানে তিনি ভক্তদের সেবা ও সহায়তা, শ্রীমৎ ভক্তিতীর্থ স্বামী মহারাজের প্রকল্পসমূহ তদারকি, তার নিজের পরিবারের পরিচর্যা প্রভৃতি সেবায় নিয়োজিত রয়েছেন। তিনি একজন মনস্তত্ত্ববিদ এবং বর্তমানে তিনি ক্লিনিক্যাল সুপারভাইজার হিসাবে একটি বৃহৎ সামাজিক প্রতিষ্ঠানের সাথে যুক্ত আছেন। এইসূত্রে তিনি একজন দম্পতি পরিবার পরামর্শক এবং প্রতিষ্ঠানের পক্ষ থেকে তিনি পিতামাতা ও কর্মচারীদের জন্য ১২ ঘণ্টার অভিভাবকত্ব কোর্স সহ বিভিন্ন ট্রেনিং কার্যক্রম প্রদান করে আসছেন। তিনি এবং তার স্বামী জগন্নাথ পণ্ডিত দাস বৈবাহিক সম্পর্ক, লাভ-ক্ষতি এবং অভিভাবকত্ব বিষয়ে ভক্তদের পরামর্শ ও ওয়ার্কসপ প্রদান করে থাকেন। তাঁরা ১৯৯১ সালে বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হন এবং বর্তমানে তাঁদের দুটি কন্যা রয়েছে।

জগন্নাথ পণ্ডিত দাস (জেমস্ ই পার্কস) শ্রীমৎ ভক্তিতীর্থ স্বামী মহারাজের কাছ থেকে ১৯৯২ সালে দীক্ষা প্রাপ্ত হন। তিনি গীতা নগরী ধামে বহুসংখ্যক সেবা সম্পাদনে যুক্ত আছেন। তিনি গীতা নগরী পরিচালনা পর্ষদ এর একজন সদস্য হিসেবে এবং বর্তমানে গীতা নগরী ব্রান্সসমাজের একজন সদস্য হিসেবে সেবারত আছেন। তিনি গীতা নগরীর প্রধান বিগ্রহ শ্রীশ্রী রাধা-দামোদরের পূজারী হিসেবেও সেবারত আছেন এবং সেখানকার বিভিন্ন প্রকল্পে সহায়তা করছেন। পেশাগতভাবে, তিনি যুব সমাজের একজন পরামর্শ। তিনি একক বা দলগত ভাবে সেখানকার কিশোর বালকদের প্রশিক্ষণ প্রদান করে থাকেন। তিনি বিভিন্ন বিস্তৃত বিষয়ের উপর অনেক শিক্ষামূলক কার্যক্রম রূপায়িত করেছেন, যেমন : মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা, পেশাগত দক্ষতা এবং মূল্যবোধের শ্রেণিকরণ প্রভৃতি। তিনি সহকর্মীদের জন্য সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্যমূলক প্রশিক্ষণ প্রণয়ণ ও প্রদান করছেন। চিন্তামণি দেবী দাসী ও জগন্নাথ পণ্ডিত দাস উভয়েই উত্তর আমেরিকার গৃহস্থ ভিশন টিমের সদস্য।

মূলভিত্তি : সফল কৃষ্ণভাবনাময়
পারিবারিক জীবনের একটি মূলনীতি
প্রচারণা দেবী দাসী

এই অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন :

- * শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা থেকে সংকলিত বারটি মূলনীতি
- * মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো কিভাবে আধ্যাত্মিক জীবনের রূপরেখা হিসেবে কাজ করে
- * কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনে মূলনীতি ও মূল্যবোধের ভূমিকা
- * কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবন সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদের মতামত

আধ্যাত্মিক জীবনের রূপরেখা হিসেবে মূলনীতি ও মূল্যবোধ

আধ্যাত্মিক জীবনের শুরু : আধ্যাত্মিক জীবন স্বয়ংক্রিয় নয়। যখন আমরা কৃষ্ণভাবনামৃত গ্রহণ করি, তখন আমাদের হৃদয়ে গভীর জ্ঞানের উন্মেষ ঘটে। এই পরিবর্তনটি যদিও আনন্দপূর্ণ ও রোমাঞ্চকর, তবুও তাতে একনিষ্ট অনুশীলন ও নিয়মানুবর্তিতাও জড়িয়ে আছে। আমাদের আধ্যাত্মিক প্রগতির অংশ হিসেবে আমরা কিছু মূলনীতি কঠোরভাবে অনুশীলন ও গ্রহণ করে থাকি। যেমন : নিরামিষ আহার, বৈবাহিক বিশ্বস্ততা জুয়া এবং নেশা বর্জন ইত্যাদি। আমরা মন্ত্র মেডিটেশন (ধ্যান), শাস্ত্র অধ্যয়ন এবং মন্দির ও আমাদের আধ্যাত্মিক সমাজে সেবা সম্পাদনের মাধ্যমেও আমাদের আধ্যাত্মিক জীবনের অনুশীলন করে থাকি। এই সকল কৃষ্ণভাবনাময় মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো আমরা আন্তর্জাতিক কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘের প্রতিষ্ঠাতা আচার্য কৃষ্ণকৃপাশ্রীমূর্তি শ্রীল অভয়চরণারবিন্দ ভক্তিবৈদান্ত স্বামী প্রভুপাদ প্রদত্ত শিক্ষার ভিত্তিতে গ্রহণ করে থাকি। এই সব মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো উপলব্ধি করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যখন জীবনে কোন সমস্যার বা প্রতিবন্ধকতার উত্থান ঘটে, এই সকল মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো আমাদেরকে পারমার্থিকতার ভিত্তিতে সমস্যার সমাধান অন্বেষণ করতে সহায়তা করে এবং আধ্যাত্মিক বৃদ্ধির একটি রূপরেখা প্রদান করে।

আধ্যাত্মিক মূলনীতি টিকিয়ে রাখার সংগ্রাম : আধ্যাত্মিক মূলনীতিগুলো আমাদের পারমার্থিক জীবনকে কিভাবে টিকিয়ে রাখতে হবে তার একটি আদর্শ দিক নির্দেশনা প্রদান করে।

এই সংগ্রাম কেবল এই মূলনীতিগুলোকে গ্রহণ করার জন্য নয় বরং এই মূলনীতিগুলোকে জীবনে প্রয়োগ করার জন্য। কেবল গ্রহণ করাটা কোন কোন ক্ষেত্রে অসম্পূর্ণ হতে পারে, কিন্তু এইসব মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো জীবনে টিকিয়ে রাখাও খুব একটা সহজ নয়। আমাদের ব্যবহারিক প্রয়োগই আমাদের চেতনার প্রকৃত দর্পন এবং আমাদের বিশ্বাস ও অঙ্গীকারের একটি প্রতিবিম্ব। যদি আমরা পারমার্থিক জীবনে উন্নত হই, আধ্যাত্মিক নীতিগুলোর প্রতি বিশ্বস্ত হই এবং মূল্যবোধের দ্বারা আমাদের আচরণ পরিবর্তিত হয়, তাহলে তা আমাদের সামাজিক ও ব্যক্তিগত সম্পর্কেও বিশাল পরিবর্তন নিয়ে আসবে।

কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের মূলনীতি ও মূল্যবোধসমূহ

গৃহস্থ আশ্রমের উদ্দেশ্য : বৈবাহিক জীবনে আমরা কেবল একটি পারমার্থিক আশ্রমেই বাস করিনা, যেখানে পারমার্থিক উন্নতির এক বিশাল সুযোগ রয়েছে, বরং অন্যান্য আশ্রমকে সহায়তা করার ও সামাজিক পরিবর্তনের দায়িত্বও গ্রহণ করে থাকি। এ বিষয়ে ১৯৭৬ সালে তেহরানে শ্রীল প্রভুপাদ বলেছিলেন,

“যদি কোন গৃহস্থই না থাকে, তাহলে সাধু ব্যক্তির কোথা থেকে আসবে? তারা নিশ্চয় আকাশ থেকে পড়বে না।”

এটা একটা বিশাল দায়িত্ব, যাহোক এই আশ্রমটি সুখ ও স্থায়ীত্ব অর্জনে সমর্থ। গৃহস্থই আশ্রমই প্রায় সকল ভক্তদের জন্য এবং অধিক সময় টিকে থাকার জন্য নির্দেশিত পন্থা।

বারটি মূলনীতির ভূমিকা : গৃহস্থ জীবনে আমরা সমগ্র পরিবার ও সম্প্রদায়ের জন্য একটি আনন্দপূর্ণ ও শান্তিময় আধ্যাত্মিক পরিবেশ সৃষ্টি করতে পারি। এটার জন্য কেবল কিছু সুনির্দিষ্ট কৃষ্ণভাবনাময় মূলনীতির প্রয়োগ ও পারিবারিক জীবনের মূল্যবোধ দ্বারা পরিচালিত হওয়া প্রয়োজন। উত্তর আমেরিকা গৃহস্থ ভিশন টিম শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা অবলম্বনে এই সব মূলনীতিগুলোকে সংকলন করে বারটি শ্রেণীতে বিভক্ত করেছেন। আপনি এই গ্রন্থের বিভিন্ন অধ্যায়ে সেইসব মূলনীতিগুলোর প্রয়োগ ও অধ্যয়ন লক্ষ্য করে থাকবেন, কেননা সফল কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের এইসব মূলনীতিগুলোর প্রতি এই গ্রন্থে বারবার আলোকপাত করা হয়েছে। বিভিন্ন অধ্যায়ে এই ধারণাগুলোর বারংবার প্রয়োগের ফলে তা আমাদের প্রাত্যহিক জীবনেও প্রয়োগের দ্বার উন্মোচন করবে। প্রতিটি মূলনীতি বিভিন্ন শাস্ত্রে শ্রীল প্রভুপাদের প্রদত্ত উদ্ধৃতি ও উদাহরণ থেকে গৃহীত হয়েছে। এই গ্রন্থের প্রতিটি অধ্যায়েই এইসব মূলনীতি ও মূল্যবোধকে কেন্দ্র করে রচিত হয়েছে।

কৃষ্ণকেন্দ্রিকতা : সফল কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের বারটি মূলনীতিতে কৃষ্ণকে গৃহস্থ আশ্রমের কেন্দ্রে রাখা হয়েছে। সেগুলোই জীবন, কর্ম ও উন্নতির ভিত্তি। সেগুলো কেবল একটি আদর্শ দিকনির্দেশনাই প্রদান করবেনা, বরং ব্যবহারিক কর্ম ও অভিজ্ঞতার ভিত্তি স্থাপন করবে। এই মূলনীতি আনন্দ ও পারমার্থিক উৎসাহের সাথে গ্রহণ করাই সুখী ও সমৃদ্ধশালী পারিবারিক জীবনের একমাত্র ফলাফল নয়, বরং এটাকে ব্যবহারিকভাবে সামাজিক দৃষ্টান্তে পরিণত করা উচিত।

সফল কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের বারটি মূলনীতি

- শ্রীল প্রভুপাদের সাথে সমন্বয়
- আধ্যাত্মিক উন্নতি ও বৃদ্ধি
- পারমার্থিক সমতা/জাগতিক ভিন্নতা
- অনুকূল ও বাস্তববাদী দৃষ্টিভঙ্গি
- পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও প্রশংসা
- অঙ্গীকার ও উৎসর্গ
- সৎ ও উন্মুক্ত যোগাযোগ
- ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়িত্বশীলতা
- অর্থনৈতিক উন্নতি ও সমৃদ্ধি
- সন্তানদের কল্যাণের প্রতি আলোকপাত
- পারিবারিক স্নেহ ও প্রেম
- নিয়ন্ত্রিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ ও দৃষ্টান্তমূলক জীবন প্রণালী

শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা হতে সংকলিত বারটি মূলনীতি

মূলনীতি # ১ : শ্রীল প্রভুপাদের সাথে সমন্বয়

শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা ও দৃষ্টান্ত অনুসরণ করা :

কৃষ্ণভাবনামতে আধ্যাত্মিক জীবন সম্পূর্ণরূপে শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা ও দৃষ্টান্তের সাথে সম্পৃক্ত। তিনিই আমাদের শিক্ষা দিয়েছেন কিভাবে বৈষ্ণব ঐতিহ্য ও অনুশীলনের সাথে সামঞ্জস্য রেখে একটি মনোরম পারমার্থিক পারিবারিক জীবন গড়ে তোলা যায়। সফল কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের বারটি মূলনীতি সেসব শিক্ষারই প্রতিফলন করছে। কেননা কৃষ্ণভাবনামত আন্দোলন একটি বিশ্বব্যাপী আন্দোলন, যেখানে শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষার ব্যবহারিক প্রয়োগের ক্ষেত্রে অনেক সাংস্কৃতিক বিভিন্ণতা রয়েছে। তাই স্থান, কাল, অবস্থাভেদে আমাদের তাঁর শিক্ষাকে সমন্বয় করে নিতে হবে।

বৈচিত্র্যতার মধ্যে ঐক্য স্থাপন : সফল কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের বারটি মূলনীতি উপলব্ধি করার মাধ্যমে ভক্তরা শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষাকে কিছু বিশেষ সাংস্কৃতিক পরিবেশে সামান্য ব্যতিক্রমভাবে প্রয়োগ করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু বিশেষ সংস্কৃতিতে স্বামী-স্ত্রীর কার্যক্রম খুবই ঐতিহ্যবাহী ও সংরক্ষণশীল। কিন্তু অন্য কিছু সমাজে তা অতটা মানসম্মত নাও হতে পারে। পাশ্চাত্যের দেশগুলিতে বসবাসরত ভক্ত দম্পতির পারিবারিক জীবনের বৈদিক নিয়মনীতিগুলো কঠোরভাবে অনুসরণ নাও করতে পারেন। এক্ষেত্রে শ্রীল প্রভুপাদ ঐতিহ্যবাহী বৈদিক নিয়ম সমূহকে ভঙ্গ করে পাশ্চাত্যের নারীদেরকেও সমানভাবে মন্দিরে থাকার অনুমোদন দিয়েছিলেন এবং তাদেরকে বাইরে প্রচার, বিগ্রহ অর্চন এবং অন্যান্য অনেক কার্যকলাপে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করেছিলেন। এটা থেকে আমরা বুঝতে পারি যে, তিনি কৃষ্ণভাবনামতকে পাশ্চাত্য সংস্কৃতির উপযোগী করে তোলার জন্য সেখানকার লিঙ্গ সমতা, উপরন্তু সেখানকার বৈচিত্র্যতাকে মানিয়ে নিয়েছেন, যা কৃষ্ণভাবনামতের নীতিগুলোর মধ্যে একতা আনয়ন করেছে। অন্যকথায়, ইহকাল কৃষ্ণভাবনামত অনুশীলনের ক্ষেত্রে আমরা সবাই একতাবদ্ধ, কিন্তু আমরা আমাদের ভাষা, সংস্কৃতি, লিঙ্গভিত্তিক নিয়মকানুন এবং জাতিতাত্ত্বিক পটভূমির দিক দিয়ে পরস্পর থেকে ভিন্ন। শ্রীল প্রভুপাদ বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আধ্যাত্মিক মূলনীতিগুলো প্রয়োগের ক্ষেত্রে বুদ্ধিমত্তা ব্যবহারের জন্য তাঁর শিষ্যদের উৎসাহিত করেছেন, যাতে তারা শান্তিপূর্ণভাবে একত্রে বসবাস করতে পারে।

গুরুদেবের আদেশ মেনে চলার ক্ষেত্রে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

“শ্রীল বিশ্বনাথ চক্রবর্তী ঠাকুর উল্লেখ করেছেন যে, মুক্তি লাভ হবে কিনা সেই সম্বন্ধে কোন রকম চিন্তা না করে, শ্রীগুরুদেবের সাক্ষাৎ আদেশ পালন করে যাওয়া উচিত। তা করলে, তিনি সর্বদাই মুক্ত থাকবেন।”

(শ্রীমদ্ভাগবত ৪/২০/১৩, তাৎপর্য)

মূলনীতি # ২ : আধ্যাত্মিক উন্নতি ও বৃদ্ধি

গৃহস্থ আশ্রম-ব্যক্তিগত উন্নতির একটি স্থান : শ্রীল প্রভুপাদ বলতেন যে, পারিবারিক জীবন এবং গৃহকে একটি আশ্রম তথা পারমার্থিক সংস্কৃতি অনুশীলনের একটি স্থানরূপে গড়ে তোলা উচিত। গৃহস্থ জীবন আধ্যাত্মিক আবেগিক, অর্থনৈতিক, সামাজিক বিভিন্ণভাবে সেই ব্যক্তিগত উন্নতির সুযোগ প্রদানে সমর্থ।

সফল পারিবারিক জীবন স্বাভাবিকভাবেই আর্থিক বা সামাজিকভাবে নির্ভরশীল অন্য সব আশ্রমকে সহায়তা করতেও সামর্থ্য। এটি দায়িত্বশীলতা দানশীলতা ও পরিপূর্ণতার একটি আশ্রম। অবশ্য সকল আশ্রমের মধ্যেই পারস্পরিক সহযোগিতা ও শ্রদ্ধা একটি সুস্থ সমাজ গঠনের জন্য অত্যাৱশ্যকীয়।

গৃহস্থ জীবনে বৈরাগ্য অর্জনের ধারাবাহিক পন্থা : বৈষ্ণৱ ধর্মতত্ত্ব ও অনুশীলন সর্বদাই জীবনের সকল স্তরে বৈরাগ্য ও উৎসর্গের প্রশংসায় মুখর। অধিকংশ ভক্তদের জন্যই প্রকৃত বৈরাগ্য অর্জন একটি ধীর প্রক্রিয়া। যখন ভক্ত পারমার্থিক জীবনে আরো উন্নত হয়, তখন তাঁর মধ্যে কিছু অভ্যন্তরীণ পরিবর্তন ঘটে এবং এভাবেই প্রাকৃতিক ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে বৈরাগ্য প্রকাশিত হয়। পারমার্থিকভাবে উন্নত হওয়ার পূর্বেই যদি কারো উপর কৃত্রিম বৈরাগ্যের ভার চাপিয়ে দেওয়ায় চেষ্টা করা হয়, তাহলে তা তাঁকে প্রকৃত পারমার্থিক উন্নতির দিকে পরিচালিত করবে না। পরিবর্তে, তা ঐ ভক্তের পতনের ঝুঁকি বৃদ্ধি করবে। এ বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের একটি যথাযথ পন্থা প্রদান করেছেন। আমরা তাঁর বিচক্ষণতা ও তত্ত্বাবধানে আস্থা রাখতে পারি।

গৃহস্থ জীবনে উন্নত হওয়া সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

“যিনি কৃষ্ণভাবনামৃত গ্রহণ করেছেন, তিনিই সর্বশ্রেষ্ঠ, তাই আমাদের উদ্দেশ্য হওয়া উচিত, কিভাবে মানুষকে কৃষ্ণভাবনাময় করা যায়। তখনই আমাদের আন্দোলন সফল হবে। অন্যথায় কেউ গৃহস্থ হোক, বানপ্রস্থ হোক যা সন্ন্যাসী তাতে কিছু এসে যায় না। আমাদেরকে কৃষ্ণভাবনামৃতে দর্শন প্রচার করে যাওয়া উচিত। তাহলেই সকলে সুখী হবে। এটাই কৃষ্ণভাবনামৃত।”

(প্রবচন, শ্রীমদ্ভাগবত ৩/২২/২০, তেহরান, ৯ আগষ্ট ১৯৭৬)

“এমন নয় যে কেবল সন্ন্যাসী, বানপ্রস্থী এবং ব্রহ্মচারীরাই শ্রীকৃষ্ণের কাছে পৌঁছাতে পারবেন। গৃহস্থও যদি জড় বাসনা থেকে মুক্ত হয়ে শুদ্ধ ভক্ত হতে পারেন, তা হলে তিনি ও শ্রীকৃষ্ণের কাছে পৌঁছাতে পারবেন।”

(শ্রীল প্রভুপাদ, শ্রীমদ্ভাগবত ৭/৫/৬৭, তাৎপর্য)

“সদগুরু নির্দেশনায় এইভাবে ভগবানের অর্চা-বিগ্রহের আরাধনায় যুক্ত হওয়ার ফলে গৃহস্থ ভক্ত অনায়াসে পবিত্র হতে পারবে এবং অতিদ্রুত পারমার্থিক উন্নতি সাধন করবে।”

(শ্রীমদ্ভাগবত ২/৩/২২, তাৎপর্য)

আধ্যাত্মিক উন্নতি ও বৃদ্ধির এই মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

* অধ্যায় - ৩ : বৈষ্ণৱ সমাজে স্বামী-স্ত্রীর কর্তব্য

* অধ্যায় - ৭ : পারমার্থিক অভিভাবকত্ব

* অধ্যায় - ৯ : একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ও সহনশীল বিবাহ

* অধ্যায় - ১০ : অনুদান : সামাজিক সহযোগিতা প্রদান

মূলনীতি # ৩ : পারমার্থিক সমতা, জাগতিক ভিন্নতা

নারী ও পুরুষের মধ্যে ভিন্নতা অনুধাবন : নারী এবং পুরুষের মধ্যে কিছু সাধারণ শারিরীক ও মনস্তাত্ত্বিক ভিন্নতা রয়েছে, যা ব্যবহারিক বাস্তবতা, অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতি এবং অনমনীয় মনোভাব এড়াতে আমাদের স্বীকার করা প্রয়োজন। সেটাই কেবল একমাত্র বিষয় নয়, যা সবার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হবে। বৈদিক সংস্কৃতি শিক্ষা দেয় যে, স্বামীর প্রতি নারীর সমর্পণ ও সেবা উভয়েই খুবই উচ্চমাত্রায় হয়ে থাকে। নারীদের সুরক্ষা ও নিরাপত্তা প্রয়োজন, বিশেষত সন্তান প্রতিপালনের সময় ও বৃদ্ধাবস্থায়। শ্রীল প্রভুপাদ পরিবারের সকল সদস্যদের শ্রদ্ধা ও আত্মবিশ্বাস অনুভব করার জন্য স্বামী/স্ত্রীর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতেন। মানুষ সাধারণত নিজেকে “কর্তা” অনুভব করতে ভালবাসে। এই বিষয়টাকে স্মরণে রেখে, কৃষ্ণভাবনাময় বৈবাহিক জীবনে তাঁদের যথাযথ কর্তব্য কি সে প্রশঙ্গে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে আলোচনা হওয়াটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এবং এক্ষেত্রে স্থান, কাল ও অবস্থা সম্পর্কে আলোচনা হওয়াটাও জরুরী।

স্থান, কাল ও অবস্থা বিষয়ক উপলব্ধি : আমরা কিভাবে বিভিন্ন স্তর থেকে স্থান, কাল, অবস্থা উপলব্ধি করতে পারব সে বিষয়ে গৌড়ীয় বৈষ্ণৱ দর্শন একটি স্বচ্ছ ধারণা প্রদান করেছে। লিঙ্গ অনুযায়ী প্রত্যাশা, কর্মক্ষেত্রে নারীদের স্থান ও অনমনীয় পারিবারিক দায়দায়িত্বগুলো খুব চরমভাবে আমাদের সমগ্র বিশ্বে প্রভাব ফেলছে। ভক্তরা সাধারণত বিভিন্ন পটভূমি থেকে এসে থাকে। আমাদের পূর্বের অভিজ্ঞতা, সাংস্কৃতিক গোড়ামী, পেশাগত পরিচয় এবং ভক্তিমূলক সেবার পরিধি প্রভৃতি একজন দম্পতি কিভাবে তাদের ব্যক্তিগত সম্পর্কে পরস্পরকে নির্দিষ্ট করে তার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। বিশেষত আন্তঃসাংস্কৃতিক বিবাহগুলোতে, এই ধরনের মিমাংসা ও প্রাঞ্জলতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পারমার্থিক জীবনের কোন কোন ক্ষেত্রে কৃষ্ণভাবনাময় বৈবাহিক সম্পর্ক অধিক প্রকাশিত, পরিবর্তিত বা পরিপূর্ণতা লাভ করতে পারে। জাগতিক ও পারমার্থিক পরিচিতির সমন্বয় : গৃহস্থদের সাধারণত যত শীঘ্র সম্ভব তাদের জাগতিক ও পারমার্থিক পরিচিতির সমন্বয় সাধন করার উপদেশ

দেওয়া হয়ে থাকে। যদিও চরমে আমাদের আধ্যাত্মিক পরিচিতিই অধিক গুরুত্বপূর্ণ তবুও পারমার্থিক জীবনে নিজের জাগতিক স্তর সম্পর্কে উপলব্ধি করাটাও অতি আবশ্যিক। অন্যকথায়, বর্তমান সময়েই বর্তমান শরীরকে উপলব্ধি করুন। আমরা আমাদের জড় শরীর দিয়েই সমস্ত কাজকর্ম সম্পাদন করে থাকি এবং আমাদের জাগতিক অবস্থাতেই আধ্যাত্মিক চেতনাগুলো পালিত হয়। একজন জীবনসঙ্গিনী এ বিষয়ে আপনাকে মহান/প্রভুর সহায়তা করতে পারে।

বৈবাহিক জীবনে পারমার্থিক সক্ষমতা : নারী এবং পুরুষ উভয়েরই কৃষ্ণভাবনামৃত অনুশীলনের এবং কৃষ্ণের সাথে তাদের স্বতন্ত্র সম্পর্কে গড়ে তোলার অধিকার রয়েছে। যাহোক, বৈবাহিক জীবনের বাড়তি সুবিধা হচ্ছে, স্বামী এবং স্ত্রী পরস্পর পরস্পরকে ভগবদ্ভক্তিতে সহায়তা করতে পারে। বৈষ্ণবীয় দর্শন অনুসারে, সুধর্মিনীসহ ভগবানের প্রতি ভক্ত যে সেবা সম্পাদন করেন তাই সর্বশ্রেষ্ঠ সেবা এবং এতেই ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অধিক প্রসন্ন হন। পারমার্থিক সমতা ও জাগতিক ভিন্নতা বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

“স্ত্রী হওয়া অথবা পুরুষ হওয়া কেবল পোষাকের ভেদ মাত্র। আত্মা প্রকৃতপক্ষে পরমেশ্বর ভগবানের তটস্থ শক্তি।”

(শ্রীমদ্ভাগবত ৩/৩১/৪১, তাৎপর্য)

“পুরুষ এবং নারীর মনস্তত্ত্ব ভিন্ন। দৈহিক গঠন অনুসারে পুরুষ সর্বদা তার পত্নীর থেকে শ্রেষ্ঠ হতে চায়, এবং নারী তার দেহের গঠন অনুপাতে, স্বাভাবিকভাবে তার পতির থেকে নিকৃষ্ট।” (শ্রীমদ্ভাগবত ৩/২৩/২, তাৎপর্য)

“স্ত্রীলোকেরা সাধারণত সুরক্ষিত হলেও অনায়াসে কৃষ্ণভক্তি অবলম্বন করতে পারেন এবং কৃষ্ণপ্রেম বিকশিত করে অনায়াসে মায়ার বন্ধন থেকে মুক্ত হতে পারেন যা তথাকথিত অতি বুদ্ধিমান ও পণ্ডিত পুরুষদের পক্ষে অত্যন্ত কঠিন।

(লীলাপুরুষোত্তম শ্রীকৃষ্ণ, অধ্যায়-২৩)

কিন্তু যেহেতু এই সমস্ত ছেলেমেয়েরা ভগবানের বাণী প্রচার করার শিক্ষা লাভ করছে, তাই এই সমস্ত মেয়েরা কোন সাধারণ মেয়ে নয়, তারা হচ্ছে তাদের ভাইদের মতো কৃষ্ণভাবনামৃতে প্রচারক। এভাবেই ছেলেদের ও মেয়েদের সম্পূর্ণ চিন্ময়স্তরে উন্নীত করা কৃষ্ণভাবনামৃত আন্দোলনের প্রচারের একটি পদ্ধতি।

(চেতন্য চরিতামৃত, আদি ৭/৩১-৩২, তাৎপর্য)

পারমার্থিক সমতা ও জাগতিক ভিন্নতা এই মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

* অধ্যায় - ৩ : বৈষ্ণব সমাজে স্বামী-স্ত্রীর কর্তব্য

* অধ্যায়-৬ : অনুরাগ ও শারীরিক অন্তরঙ্গতা

মূলনীতি # ৪- অনুকূল ও বাস্তববাদী দৃষ্টিভঙ্গি

জড়জগতে পারিবারিক জীবন : জগতে যথার্থ পারিবারিক জীবনের সংকট রয়েছে। সর্বত্র “আমি” ও “আমার” এই অহংকারের ফলাফলস্বরূপ উচ্চমাত্রায় বিবাহবিচ্ছেদ ও পরিবারসমূহ ভগ্নপ্রায় হচ্ছে। বৈবাহিক জীবনে দায়দায়িত্ব ও অঙ্গীকারসমূহ ক্রমশ ইতিহাসে পরিণত হচ্ছে। আধ্যাত্মিক অনুশীলনকারীরূপে আমাদের সঠিক মনোভাব সহকারে গৃহস্থ আশ্রমে প্রবেশ করা প্রয়োজন। অধিক তাৎপর্যগতভাবে, ভক্তদের পারমার্থিক বিবাহকে আরো স্বাস্থ্যকর ও সুন্দররূপে গড়ে তোলা প্রয়োজন এবং এই পথে আগত সমস্ত প্রতিবন্ধকতাকে ধৈর্যের সাথে সমাধান করা উচিত।

আমাদের সঙ্গীর ক্ষেত্রে বাস্তবমুখী প্রত্যাশা : ভক্তদের তাদের সঙ্গী/সঙ্গিনীর ক্ষেত্রে অবাস্তব সম্মত প্রত্যাশা বর্জন করা উচিত। এমন আশা করা উচিত নয় যে আপনার সঙ্গী/সঙ্গিনী অর্জুন বা দ্রৌপদীর মত হবে। পরিবর্তে আমাদের স্মরণ রাখা উচিত যে, যদিও আমাদের মধ্যে অনেক ভ্রান্তি থাকতে পারে তবুও আমাদের আধ্যাত্মিক পথে উৎসাহের সাথে এগিয়ে যেতে হবে। গৃহস্থ

জীবনে প্রতিকূল প্রভাব বর্জন : ভক্তদের সতর্কতার সাথে প্রতিকূল প্রভাব ও অযথার্থ ব্যক্তিগত বা সামাজিক মনোভাব বর্জন করা উচিত। তাদের কখনোই ভাবা উচিত নয় যে, “আমি গৃহস্থ জীবনের অন্ধকূপে তলিয়ে যাচ্ছি, কেননা আমি খুবই অধম ও পতিত ভক্ত। তাই আমি আমার ইন্দ্রিয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারিনা।” এই ধরনের ভাবটা কোন সহায়ক পন্থা নয় এবং তা আপনার সম্পর্কের জন্য খুবই ক্ষতিকর, যা ভক্ত সমাজকে বিপরীত দিশায় / নিয়ে যাবে। গৃহস্থ জীবন সাধু, গুরু ও শাস্ত্র অনুমোদিত পারমার্থিক পথ, এই বাক্যটিই আপনাকে এটি আশ্রম সম্পর্কে জানতে, ঠিক থাকতে ও উন্নত হতে উৎসাহিত করবে।

বিবাহের পূর্বে আত্ম মূল্যায়ন : গৃহস্থ আশ্রমে প্রবেশের পূর্বে আত্মমূল্যায়ন করাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নিজেকে এই ধরনের প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার মাধ্যমে মূল্যায়নের চেষ্টা করুন, “পারমার্থিক বিবাহে একজন পতি/পত্নী হিসেবে আমার যোগ্যতা গুলো কি?”

“এই পারমার্থিক সম্পর্কে আমি কি উৎসর্গ করতে পারি?” আপনার আকাঙ্ক্ষিত পতি/পত্নীর সাথে একত্রে আপনি স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারেন। ভগবান শ্রীকৃষ্ণের প্রতি নির্ভরশীলতার ভাব বজায় রেখে কৌশলগত বৈবাহিক পরিকল্পনা করাটা অত্যন্ত সহায়ক। এবং এটা আপনাকে আপনার নতুন সম্পর্কের অনেক সমস্যাকে সহজ করে তুলবে। বিবাহ পূর্ব পরামর্শ গ্রহণ এক্ষেত্রে খুবই কার্যকরী, আমরা এটাকেই সর্বোচ্চ প্রাধান্য দিয়ে থাকি।

গৃহস্থ জীবনে প্রবীণদের ভূমিকা : ঐতিহ্যবাহী বৈদিক সংস্কৃতিতে প্রবীণদের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যৌথ পরিবারগুলো এক্ষেত্রে অনেক বিচক্ষণতা ও সহায়তা প্রদান করে। যাহোক, আমাদের অধিকাংশ ভক্তদেরই পিতামাতা, দাদা-দিদি বা আত্মীয় স্বজনরা পারমার্থিক জীবনের সাথে যুক্ত নয়। এক্ষেত্রে আমরা প্রবীন গৃহস্থ দম্পতি ও অন্যান্য বিশ্বস্থ ভক্তদের নির্দেশনা ও তত্ত্বাবধানের উপর নির্ভর করতে পারি।

অনুকূল ও বাস্তববাদী দৃষ্টিভঙ্গি বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

“তুমি জানতে চেয়েছ গৃহস্থ জীবনে ভক্তিমূলক সেবা চালিয়ে যেতে কোন প্রতিবন্ধকতা আছে কিনা। হ্যাঁ, আছে! তাই তুমি তোমার গৃহের কর্তব্য সম্পাদনের পর যথা সম্ভব ভগবান জগন্নাথদেবের যত্ন নেওয়ার চেষ্টা কর। কিন্তু তোমার অবশ্যই ১৬ মালা জপ সম্পন্ন করায় ব্যাপারে কঠোর হওয়া উচিত। সেটাই তোমাকে সকল অসঙ্গতি থেকে মুক্ত রাখবে। গৃহস্থ জীবনে থেকে সকল নিয়ম নীতি অনুসরণ করায় কিছুটা ফটল থাকতে পারে, তাতে কিছু এসে যায় না। তোমার সর্বোচ্চ প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়া উচিত, কৃষ্ণ তোমায় সাহায্য করবেন। যদি তুমি তোমার হৃদয়ে এই মনোভাব বজায় রাখ, তাহলেই তুমি আন্তরিক ও শুদ্ধভক্ত হতে পারবে।”

(মালতীর নিকট পত্র, ২৩ নভেম্বর ১৯৬৮)

গৃহস্থদের অনেক দুঃখ দুর্দশা ভোগ করতে হয়। গৃহস্থ আশ্রম যদি কৃষ্ণভাবনাময় না হয় তাহলে তা সম্পূর্ণরূপে দুর্দশাগ্রস্ত। ‘দুঃখালয়ম্ অশান্ততম’, তাদের দিনরাত কঠোর পরিশ্রম করতে হয়, তারপরও সন্তানের অসুস্থতা, স্ত্রীর অসন্তুষ্টি, কর্মচারীদের অতৃপ্ততা প্রভৃতি অনেক সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। কিন্তু যদি তা কৃষ্ণকেন্দ্রিক হয়, তাহলে সকল সমস্যার সমাধান হয়ে যায়। এটাই গৃহস্থ আশ্রম।

(প্রবচন, ভগবদ্গীতা ১/৩১, লন্ডন, ২৪ জুলাই ১৯৭৩)

সংস্কৃতে দুটি শব্দ রয়েছে। একটি হচ্ছে গৃহস্থ আর অন্যটি গৃহমধী। গৃহস্থ মানে হচ্ছে গৃহস্থ আশ্রম, যারা বৈদিক রীতিনীতি সম্পর্কে অবগত।

আশ্রম মানে হচ্ছে ভগবানের সাথে সম্পর্ক স্থাপন। সেটাই আশ্রম। তাই গৃহস্থ আশ্রম মানে পরিবার, সন্তান সন্ততি, স্ত্রী, বন্ধু বান্ধবদের সাথে একত্রে বসবাস করা। তোমাদের কাছে যে জীবনটা সহজ বলে মনে হয়, সেটাই গ্রহণ কর। কিন্তু তাকে কৃষ্ণভাবনামূর্তে পরিবর্তিত কর। কৃষ্ণভাবনামূর্তকে লালন কর। সেটাই আশ্রম।

(প্রবচন, শ্রীমদ্ভাগবত ৭/৫/২২-৩০, লন্ডন ৮ সেপ্টেম্বর ১৯৭১)

অনুকূল ও বাস্তববাদী দৃষ্টিভঙ্গি এই মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

- * অধ্যায় - ২ : প্রস্তুত বা অপ্রস্তুত, আমি উপস্থিত
- * অধ্যায় - ৩ : আলোচনা করা যাক
- * অধ্যায় - ৫ : কৃষ্ণের অর্থনীতি
- * অধ্যায় - ৮ : ঝুঁকিপূর্ণ বিবাহ

মূলনীতি # ৫ : পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও প্রশংসা

পারস্পরিক শ্রদ্ধার গুরুত্ব : অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধা ও প্রশংসা প্রদর্শন বৈষ্ণবদের একটি মৌলিক গুণ। শ্রদ্ধা ও অনুরাগ পরস্পরাক্রমে বিনম্রতা ও সেবামূলক মনোভাবে পরিণত হয়। যখন সঙ্গী ও সঙ্গীনি উভয়েই এই মূল্যবোধ, দৃঢ়তা, প্রেম ও সেবার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হয় তখনই তাদের পারস্পরিক সম্পর্ক আরো উন্নত হয়ে ওঠে। শ্রদ্ধা ও অনুরাগের অভাবে বৈবাহিক সম্পর্কের ক্রমশ অবনতি ঘটে।

ছোটখাট বিষয়ের প্রশংসা করা : আমরা প্রতিদিন উন্মুক্তভাবে আমাদের পত্নীর প্রাত্যহিক কোন কাজকর্মের প্রশংসা করতে পারি। এই পদ্ধতিতে, আমরা আমাদের অন্তরঙ্গ সম্পর্কের উন্নতি ঘটাতে পারি এবং অতিঘনিষ্ঠতার ফাঁদে না পড়েই পরস্পরের প্রতি আরো মনোযোগী হতে পারি। অন্যকথায়, আমরা আমাদের পত্নীদের অনুদান স্বরূপ গ্রহণ করতে পারি। আপনার পত্নীকৃত ভক্তিমূলক সেবাকে মহিমাম্বিত করুন এবং সর্বদা আপনার পত্নীর অংশগ্রহণের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন ও প্রশংসা করুন। পরবর্তী অধ্যায়ে আমরা দেখতে পাব যে, এটাই পরিবারে শান্তি ও সামঞ্জস্য বজায় রাখার চাবিকাঠি।

গৃহস্থদের পারস্পরিক সুরক্ষা : গৃহস্থ হিসাবে আমাদের পারস্পরিক সুরক্ষামূলক অনুভূতির বিকাশ সাধন করা উচিত। জড়জগত একটি ভয়ানক স্থান এবং পারমার্থিক জীবনও সর্বদা সহজ হয় না। অবশ্য, পরিস্থিতি অনুসারে সুরক্ষার সংজ্ঞাও ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে এবং তার বিভিন্ন রূপ হতে পারে।

গৃহস্থ জীবনের সকল দিক থেকেই সুরক্ষা ও সহায়তাই হচ্ছে প্রতিটি পরিবারের মূল্যবান সম্পদ।

“পারম্পরিক শ্রদ্ধা ও প্রশংসা” এই মূলনীতি সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

“মনে করুন আপনি কাউকে ভালবাসেন.... আপনি কেবল তার কাছ থেকে নিতে থাকেন, কিন্তু তাকে কিছু দেন না। আপনি কি মনে করেন এটা খুব ভাল? না! এটা মোটেই ভাল নয়। এটা প্রেম নয়। এটা হচ্ছে শোষণ। যদি আমি আপনার কাছ থেকে কেবল নিতেই থাকি, আর আপনাকে কিছু না দেই, তাহলে তা কেবলই শোষণ। তাই প্রেম মানে হচ্ছে আপনি অবশ্যই গ্রহণ করবেন, আর অবশ্যই প্রদান করবেন। ‘দদাতি প্রতি গৃহাতি, ভুঙ্গতে ভোজয়তে।’

(প্রবচন, ভগবদ্গীতা ৯/২-৫, নিউ ইয়র্ক, ২৩ নভেম্বর ১৯৬৬)
সকলেরই কর্তব্য অন্যের ভগবৎ সেবার প্রশংসা করা এবং নিজের সেবার জন্য গর্বিত না হওয়া, এটিই বৈষ্ণবের চিন্তাধারা, অর্থাৎ বৈকুণ্ঠচিন্তা। ভৃত্যদের মধ্যে সেবার ব্যাপারে আপাতদৃষ্টিতে প্রতিযোগীতা বা প্রতিদ্বন্দ্বিতা থাকতে পারে, কিন্তু বৈকুণ্ঠলোকে অন্য ভৃত্যের সেবা প্রশংসিত হয়, নিন্দিত হয় না। এটিই বৈকুণ্ঠ প্রতিযোগীতা ভৃত্যদের মধ্যে শত্রুতার কোন প্রশ্ন উঠে না সকলকে তাদের পূর্ণ সামর্থ্য অনুসারে ভগবানের সেবা করতে দেওয়া উচিত এবং সকলেরই কর্তব্য অন্যের সেবার প্রশংসা করা। এটিই হচ্ছে বৈকুণ্ঠের কার্যকলাপ। যেহেতু সকলেই ভৃত্য, সকলেই সমস্তর ভুক্ত, তাই সকলকেই তার সামর্থ্য অনুসারে সেবা করতে দেওয়া উচিত।

(শ্রীমদ্ভাগবত ৭/৫/১২, তাৎপর্য)

“পারম্পরিক শ্রদ্ধা ও প্রশংসা” এই মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে। :

- * অধ্যায় - ৩ : আলোচনা করা যাক
- * অধ্যায় - ৪ : বৈষ্ণব সম্প্রদায়ে স্বামী স্ত্রীর কর্তব্য
- * অধ্যায় - ৬ : অনুরাগ এবং শারিরীক অন্তরঙ্গতা
- * অধ্যায় - ৮ : ঝুঁকিপূর্ণ বিবাহ

মূলনীতি # ৬ : অঙ্গীকার ও উৎসর্গ

কাব্যিক প্রেম বনাম প্রকৃত প্রেম : ভক্তরা তাদের কৃষ্ণভাবনাময় জীবনে পারমার্থিক উন্নতি অব্যাহত রাখার জন্য অবশ্যই অঙ্গীকার ও উৎসর্গের অনুশীলন করবে। বৈবাহিক জীবনের ক্ষেত্রেও তাই।

জীবনে দুর্দশাপূর্ণ সময় অনিবার্য, কিন্তু সুদৃঢ় সংকল্প ও অঙ্গীকার প্রায় সকল সমস্যাকে অতিক্রম করতে পারে। আমাদের প্রায় অনেকেই বৈবাহিক জীবনকে চলচ্চিত্র বা উপন্যাসে প্রদর্শিত কাব্যিক প্রেমরূপে ভাবতে অভ্যস্ত। এই ধরনের জনপ্রিয় ধারণাগুলো সম্ভবত মূর্খতা ও বাস্তবতাহীন। প্রকৃত প্রেম ও অনুরাগ কখনোই কামদেবতার বানের প্রভাবে স্বয়ংক্রিয়ভাবে সংগঠিত হয়না। সেটা কেবল সমর্পিত সেবা এবং পারম্পরিক শ্রদ্ধা ও প্রশংসার ফলে বিকশিত হয়। ভক্তদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে, আধ্যাত্মিক অন্তরঙ্গতা ও সাহচর্য তাদের ঐকান্তিক কৃষ্ণভাবনাময় সেবার ফলস্বরূপ প্রকাশিত হয়।

দুঃসময়ে অন্যদের সহায়তা অনুসন্ধান : মাঝে মাঝে, কিছু কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হলে ভক্তদের অন্যদের সহায়তা প্রয়োজন হয়। তাই যখন প্রয়োজন হয় তখন অন্যদের সহায়তা চাওয়া ও অন্যদের সহায়তা প্রদান করা উচিত। বিচ্ছেদকে যেকোন মূল্যে সাধারণ মূলনীতি থেকে বর্জন করা উচিত। যাহোক দীর্ঘস্থায়ী কোন সমস্যার ক্ষেত্রে শ্রীল প্রভুপাদ তাঁর শিষ্যদের বৈবাহিক সম্পর্ক ত্যাগ করাকে অনুমোদন করেছেন। অন্যদিকে প্রবীন ভক্ত ও পরামর্শদাতাদের উচিত কেউ এই ধরনের কঠিন সিদ্ধান্ত সম্মুখীন হলে তাদের পরামর্শ প্রদান করা। অঙ্গীকার ও উৎসর্গ বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন? পূর্বে

“স্বামী এবং স্ত্রী একত্রে শান্তিপূর্ণভাবে সারা জীবন যাপন করতেন”

(শ্রীমদ্ভাগবত ৩/২১/১৫, তাৎপর্য)

হ্যাঁ, স্বামী-স্ত্রী যখন তাদের জীবনে একবার আবদ্ধ হয়। তখন কোন পরিস্থিতিতেই সেখানে বিচ্ছেদের কেন প্রশ্নই আসে না। সুখে থাকুক বা দুঃখে, বিচ্ছেদের কোন প্রশ্ন আসেনা।

(প্রাতঃভ্রমণ, লন্ডন, ১১ সেপ্টেম্বর ১৯৬৯)

এমন নয় যে, সাধ্বী স্ত্রীকে নরাধম পতির দাসী হতে হবে। যদিও স্ত্রীর কর্তব্য পুরুষ থেকে পৃথক তবুও পতিব্রতা স্ত্রীর পতিত পতির সেবা করা উচিত নয়। যদি পতি পতিত হয়, তাহলে স্ত্রীকে তার সঙ্গ পরিত্যাগ করার অর্থ এই নয় যে, পত্নী পুনরায় বিবাহ করে বেশ্যাবৃত্তিতে প্রবৃত্ত হবে। সাধ্বী স্ত্রীর যদি দুর্ভাগ্যবশত পতিত পতির সঙ্গে বিবাহ হয়, তাহলে তাঁর কর্তব্য তার থেকে আলাদা হয়ে থাকা। তেমনই পত্নী যদি শাস্ত্রের বর্ণনানুসারে সাধ্বী না হয়, তা হলে পতিও তার থেকে বিচ্ছিন্ন হতে পারে।

(শ্রীমদ্ভাগবত ৭/১১/২৮, তাৎপর্য)

“অঙ্গীকার ও উৎসর্গ” এই মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

- * অধ্যায় - ২ : প্রস্তুত বা অপ্রস্তুত আমি উপস্থিত
- * অধ্যায় - ৬ : অনুরাগ ও শারীরিক অন্তরঙ্গতা
- * অধ্যায় - ৮ : ঝুঁকিপূর্ণ বিবাহ

মূলনীতি # ৭ : সৎ ও ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ

বৈবাহিক সামঞ্জস্যের চাবিকাঠি : সৎ ও উন্মুক্ত যোগাযোগ হচ্ছে শান্তিপূর্ণ ও সুখী বৈবাহিক জীবনের চাবিকাঠি। এমনকি ব্যাপ্ত কার্যক্রমের মধ্যেও আপনার পত্নী ও সন্তানদের সাথে

অন্তরঙ্গ যোগাযোগের জন্য কিছু সময় নির্দিষ্ট করে রাখাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পারমার্থিক জীবনে বিশ্বস্থতার সাথে অন্যদের কথা শোনা ও আস্থার সাথে হৃদয় ও মনের বিকাশ ঘটানো বৈষ্ণবদের মধ্যে প্রেম বিনিময়ের পছন্দরূপে বিবেচিত হয়। পারিবারিক এককগুলোর মধ্যে উন্মুক্ত যোগাযোগ ও সেবার মাধ্যমে প্রেম ও আস্থা স্থাপন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার পত্নীর সাথে উন্মুক্ত বাক্য বিনিময়ের মাধ্যমে অন্তরঙ্গতা, যৌন জীবন, এবং আর্থিক অবস্থা প্রভৃতি সংবেদনশীল বিষয়গুলো নিয়ে বিস্তৃতভাবে আলোচনা করুন। যা আপনাদের বৈবাহিক সম্পর্কে আস্থা, সহযোগীতা ও আত্মবিশ্বাস স্থাপনের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

যোগাযোগ - একটি শিক্ষণীয় ও অনুশীলন মূলক দক্ষতা : কার্যকরী যোগাযোগ হচ্ছে এমন একটি দক্ষতা যা সহজে শেখা ও অনুশীলন করা যায়। অনেক বিবাহই প্রভূত লাভবান হয়, যখন দম্পতির যোগ্য পরামর্শদাতা ও বিবাহ প্রশিক্ষকের সহায়তায় এই সকল দক্ষতা উন্নয়নে সময় ব্যয় করে।

সৎ ও ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?
“ভগবদ্ভক্তকে প্রয়োজনীয় দ্রব্য প্রীতিপূর্বক দান, তার নিকট হতে কোন দ্রব্য প্রতিগ্রহণ, নিজের মনের কথা ভক্তের নিকট ব্যক্ত করা এবং তার নিকট হতে ভজন বিষয়ক গৃহ্য তথ্যাদি জিজ্ঞাসা করা, ভক্ত প্রদত্ত প্রসাদ গ্রহণ এবং ভক্তকে প্রীতিপূর্বক প্রসাদ ভোজন করানো ভক্তসঙ্গে প্রীতি বিনিময়ের এই ছয়টি প্রধান লক্ষণ।”

(উপদেশামৃত - ৪)

“ওহম আখ্যাতি পৃচ্ছতি। এবং যখন তুমি তোমার মনকে উন্মুক্ত করবে, যেখানে প্রিয় ও প্রিয়তমের মধ্যে কোন গোপনীয়তা থাকবে না। এবং অন্য পক্ষও উন্মুক্ত হবে। এভাবেই প্রেম প্রকাশিত হয়।

(প্রবচন, চৈতন্য চরিতামৃত, মধ্য ২০/১০১,
ওয়াশিংটন ডি.সি, ৬ জুলাই ১৯৭৬)

“সৎ ও ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ” মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

- * অধ্যায় - ৩ : আলোচনা করা যাক
- * অধ্যায় - ৬ : অনুরাগ ও শারীরিক অন্তরঙ্গতা
- * অধ্যায় - ৮ : ঝুঁকিপূর্ণ বিবাহ

মূলনীতি # ৮ : ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়িত্বশীলতা

সমাজের প্রতি আমাদের সেবা : সংজ্ঞাগতভাবে গৃহস্থ মানে হচ্ছে সমাজের প্রকৃত সেবক। গৃহস্থদের কর্তব্য হচ্ছে মন্দিরকে এবং অন্যান্য আশ্রমসমূহকে আর্থিকভাবে সহায়তা করা। ঐতিহ্যগত ও তত্ত্বগতভাবে, ব্রহ্মচারী ও সন্ন্যাসীদের অতি সীমিত আর্থিক সামর্থ্য থাকে এবং তাঁরা তাদের চাহিদা মেটানোর জন্য গৃহস্থদের উপর নির্ভরশীল। গৃহস্থদেরই সবকিছুর নেতৃত্ব ও ব্যবস্থাপনা করা উচিত যাতে ব্রহ্মচারী ও সন্ন্যাসীরা ভ্রমণ, শিক্ষা প্রদান ও অধ্যয়নের জন্য পর্যাপ্ত সময় পান। এক কথায়, বৈরাগ্য অনুশীলনকারী আশ্রমগুলো গৃহস্থদের পারমার্থিক অনুপ্রেরণা, শিক্ষা ও সঙ্গ প্রদান করবে, যদি ইস্কন বর্তমানে পূর্ণরূপে বৈদিক আদর্শ অনুযায়ী চলতে সক্ষম হয়, তবুও গৃহস্থদেরই ধীরে ধীরে আমাদের এই আন্দোলন চালিয়ে নিয়ে যাওয়ার দায়িত্ব গ্রহণ করতে হবে। অনেক গৃহস্থদের লক্ষ্যই এইভাবে সেবা করা।

মহান সমাজের দৃষ্টান্তরূপে গৃহস্থরা : গৃহস্থরা তাদের সংকর্ম, নৈতিক ও আধ্যাত্মিক জীবনপ্রণালীর মাধ্যমে বৃহত্তর সমাজের অনুকরণযোগ্য দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে পারে। তাদের একাত্মতা, দায়িত্বশীলতা, পারিবারিক সাহচর্য, নেতৃত্ব ও অন্যান্য দৃষ্টান্তমূলক গুণাবলী প্রদর্শন করা উচিত।

এইসব আকর্ষণীয় গুণগুলি অন্যদেরকেও কৃষ্ণভাবনামৃতে নিয়ে আসতে পারে। সাধারণ জনগণ সর্বদাই আধ্যাত্মিক বিষয়ে পারিবারিক জীবনের দায়িত্ব, প্রেম ও পরিচর্যা অবৈষণ করে থাকে।

গৃহস্থ জীবনে উন্নত হওয়ার সুযোগ : গৃহস্থ আশ্রম হচ্ছে আধ্যাত্মিক জীবনে পরিপক্বতা অর্জন ও সুদৃঢ় হওয়ায় একটি সুযোগ। এই ধরনের দায়িত্ব নেওয়াটা প্রতিকূল আবেগ, নিম্ন আত্মমূল্যায়ন, হতোদ্যম বা ব্যর্থ অনুভব করার চোরাবাঁলি প্রতিহত করার জন্য অতি আবশ্যিক। এটা এমনি একটা আশ্রম যেখানে ভক্তরা জীবনের সকল দিক থেকে কৃষ্ণসেবায় দৃঢ় থাকার মাধ্যমে জাগতিক, পারমার্থিক ও পেশাগত জীবনে কৃষ্ণভাবনামৃতে উন্নত হওয়ার প্রকৃত অবস্থা ব্যক্ত করতে পারে।

ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়িত্বশীলতা বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

গৃহস্থদের সাধারণ কর্তব্য হচ্ছে যজ্ঞ সম্পাদন, শ্রীবিগ্রহ অর্চন এবং সমস্ত জীবকে পালন পোষন করা।
(১১/১৮/৪২, তাৎপর্য)

আমি এটা জেনে খুবই সন্তুষ্ট হয়েছি যে, তুমি তোমার সন্তান জোসেফ ও তোমার উত্তমা স্ত্রীর জন্য একটি ভাল দৃষ্টান্ত স্থাপন করার চেষ্টা করছ। আমাদের বিবাহিত শিষ্যদের এটাই কর্তব্য যে, তারা তাদের স্ত্রী ও সন্তান উভয়কেই পরমেশ্বর ভগবানের প্রতি ভগবদ্ভক্তির প্রশিক্ষণ প্রদান করবে। সবচেয়ে সহজতম কার্য হচ্ছে, তুমি তোমার প্রাত্যাহিক কার্যতালিকায় সকাল ও সন্ধ্যায় হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র কীর্তন অন্তর্ভুক্ত করতে পার এবং কীর্তন শেষে তোমার পরিবারের সাথে ভগবদ্গীতা যথাযথ, কৃষ্ণ বই বা আমাদের অন্যান্য সাহিত্য থেকে কিছু অংশ পাঠ করতে পার। তুমি ইতিমধ্যেই ভগবান জগন্নাথদেবকে সেবা নিবেদন করছ এবং তাকে সুন্দরভাবে সাজানো ফল, দুধ, মিষ্টি আনয়ন ফুল ও ধূপকাঠি নিবেদন করছ। সেটাই গৃহস্থ জীবনের পন্থা।

(বেনের নিকট পত্র, ২২ নভেম্বর ১৯৭০)

লোকদের একটি বিভাগ তথা গৃহস্থরা সমাজের অন্য তিনটি বিভাগকে প্রতিপালন করবে। আমরা সমাজকে চারটি ভাগে বিভক্ত করেছি : ব্রহ্মচারী, গৃহস্থ, বানপ্রস্থ ও সন্ন্যাস। কিন্তু কেবল গৃহস্থরাই অর্থ উপার্জন করতে পারে।
(প্রবচন, শ্রীমদ্ভাগবত ৭/৬/৬-৯, মন্দিরিয়েল, ২৩ জুন ১৯৬৮)

শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু ও তাঁর ভক্তদের গৃহে গ্রহন করে এবং প্রতিদিন মহামহোৎসবের আয়োজন করে শ্রীল অদ্বৈত আচার্য প্রভু সমস্ত গৃহস্থ ভক্তদের কাছে এক আদর্শ স্থাপন করেছেন। কারো যদি ধনসম্পদ ও উপযুক্ত অবস্থা থাকে, তাহলে তাঁর কর্তব্য হচ্ছে সারা পৃথিবীজুড়ে প্রচারক ও শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু ভক্তদের মাঝে মাঝে গৃহে নিমন্ত্রণ করে, দিনের বেলায় কৃষ্ণকথা আলোচনা করে, ও প্রসাদ বিতরণ করে এবং সন্ধ্যাবেলায় অন্তর্ভুক্ত তিন ঘন্টা সংকীর্তন করে মহোৎসব করা। কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘের প্রতিটি কেন্দ্রে এই পন্থা প্রবর্তন করা উচিত ফলে তারা প্রতিদিন সংকীর্তন যজ্ঞ অনুষ্ঠান করতে সক্ষম হবে।

(চৈতন্য চরিতামৃত, মধ্য ৩/২০৩, তাৎপর্য)

কেউ তর্ক উত্থাপন করতে পারে যে, প্রহ্লাদ মহারাজ অন্যন্ত বৃদ্ধ হওয়া সত্ত্বেও তাঁর পরিবারের প্রতি আসক্ত ছিলেন, বিশেষ করে তার পৌত্র বলি মহারাজের প্রতি তাহলে তিনি একজন আদর্শ দৃষ্টান্ত হন কি করে? তাই শ্লোকে প্রশান্ত শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে। ভক্ত সর্বদাই প্রশান্ত তিনি কেবল অবস্থাতেই বিচলিত হন না। ভক্ত যদি গৃহস্থ আশ্রমেও থাকেন এবং জড় বিষয় ত্যাগ না

করেন, তা হলেও তাঁকে প্রশান্ত বলে জানতে হবে, কারন তিনি হচ্ছেন ভগবানের শুদ্ধ ভক্ত।
(শ্রীমদ্ভাগবত ৮/১৯/২, তাৎপর্য)

“ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়িত্ব শীলতা” এটি মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

* অধ্যায় - ৫ : কৃষ্ণের অর্থনীতি

* অধ্যায় - ১০ : অনুদান

মূলনীতি # ৯ : অর্থনৈতিক উন্নতি ও সমৃদ্ধি

সম্পদ বৃদ্ধিকরণ : গৃহস্থদের একটি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব হচ্ছে সম্পদ ও সমৃদ্ধি বৃদ্ধি করা। কেননা দান করা হচ্ছে গৃহস্থ আশ্রমের একটি আবশ্যকীয় কর্তব্য। এই করণে গৃহস্থদের মন্দির প্রতিষ্ঠা ও ব্যবস্থাপনা, গ্রন্থ ও প্রসাদ বিতরণ এবং অন্যান্য বাহ্যিক অনুষ্ঠান গুলিতে আর্থিকভাবে সহায়তা করা উচিত।

দরিদ্র মনোভাব বর্জন : গৃহস্থ আশ্রম দারিদ্রতা ও জাগতিক তপস্চর্যার আশ্রম নয়। দারিদ্রতা তথা অতি প্রশ্রয় পারমার্থিক জীবনকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। সম্পদ বৃদ্ধি স্বতন্ত্র পারিবারিক স্থায়িত্ব ও কৃষ্ণভাবনামৃতে অগ্রগতি উভয়ের জন্যই চরমে লাভজনক। কিন্তু সহজ জীবন ও উচ্চচিন্তার মনোভাবটাও খুব একটা অসংগত নয়, তাই ভক্তদের প্রয়োজনের চেয়ে অধিক জড় ঐশ্বর্য অর্জনের জন্য কঠোর পরিশ্রম করা উচিত নয়। প্রকৃত বৈরাগ্য হচ্ছে কৃষ্ণভাবনাময় ভগবদ্ভক্তিতে নিজের কার্যের ফল অর্পন করা। এটাই হচ্ছে গৃহস্থদের সর্বশ্রেষ্ঠ সেবা। অর্থনৈতিক উন্নতি ও সমৃদ্ধি বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

যদি দৈবৎ অধিক ধন প্রাপ্তি হয়, তাহলে তা কৃষ্ণভাবনামৃত আন্দোলনের প্রচারের জন্য ব্যবহার করা প্রয়োজন কেবল ইন্দ্রিয়সুখ ভোগের জন্য অধিক অর্থ উপার্জনের আগ্রহী হওয়া উচিত নয়।

(শ্রীমদ্ভাগবত ৭/১৪, অধ্যায় সারাংশ)

যেকোন গৃহস্থদেরই জরুরি অবস্থার জন্য কিছু অর্থ সঞ্চয় করে রাখা প্রয়োজন। গৃহস্থদের জন্য সেটা অবশ্যই অনুমোদিত। কিন্তু আমাদের মত সন্ন্যাসীদের জন্য তা প্রযোজ্য নয়। আমরা কোন ধরনের অর্থ সঞ্চয় করতে পারিনা। সেটাই ভারতীয় দর্শনশাস্ত্রে নির্দেশিত পদ্ধতি। কিন্তু যারা গৃহস্থ তারা আপদকালের জন্য কিছু অর্থ সঞ্চয় করতে পারে।

(প্রবচন, ভগবদ্গীতা ২/৪৬-৪৭, নিউ ইয়র্ক, ২৮ মার্চ ১৯৬৬)

“অর্থনৈতিক উন্নতি ও সমৃদ্ধি” এই মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

* অধ্যায় - ৫ : কৃষ্ণের অর্থনীতি

মূলনীতি # ১০ : সন্তানদের নিরাপত্তার প্রতি আলোকপাত

কৃষ্ণভাবনামৃতে সন্তানদের নিরাপত্তা ও তত্ত্বাবধান : শ্রীল প্রভুপাদ সন্তানদের যথাযথ যত্ন নেওয়ার পবিত্র দায়িত্ব সম্পর্কে তার শিষ্যদের নির্দেশ দিয়েছেন। তিনি বলেছেন যে, এইসব সন্তানরা কৃষ্ণপ্রদত্ত উপহার এবং কৃষ্ণভাবনাময় জীবনে এদেরকে অবশ্যই নিরাপত্তা প্রদান ও তত্ত্বাবধান করতে হবে। সন্তানদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে কোনভাবেই অবহেলা করা উচিত নয়। এটাই পিতামাতাদের প্রাথমিক স্তরের ভক্তিমূলক সেবা। নিরাপত্তা মানে তাদের জাগতিক চাহিদাগুলো পূরণ করা ও শারিরীক সুরক্ষা নিশ্চিত করা। নিরাপত্তা মানে ভক্তিমূলক সেবা ও কৃষ্ণভাবনাময় পিতামাতাদের কেবল তার নিজের সন্তানদের প্রতি নয়, সমাজের সকল সন্তানদের প্রতি কিছু বিশেষ দায়িত্ব রয়েছে।

সমাজের সকল পিতামাতাদের এটাই দায়িত্ব যে, তারা সমাজের সকল স্তরের সন্তানদের সতর্ক করবে এবং সকল ধরনের সমস্যা থেকে সক্রিয়ভাবে প্রতিরক্ষা প্রদান করবে। পিতামাতাদের উচিত একটি কৃষ্ণভাবনাময় পরিবেশে সকল সন্তানদের শিক্ষামূলক সুযোগ সুবিধা প্রদানকারী তহবিল গঠন করা এবং ভক্তসমাজে তাদেরকে একটি নিরাপত্তা ও স্নেহমূলক সামগ্রিক পরিবেশ প্রদানে সহায়তা করা। প্রাসঙ্গিক ও নমনীয় সামাজিক কার্যকলাপে শিশুদের অন্তর্ভুক্ত করাটা তাদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন করা ও ভক্তিমূলক জীবনের স্বাদ গ্রহণ করানোর জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এটা বিশেষত যেইসব কিশোরদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ যারা নিজের পিতামাতাদের প্রশ্ন ও সমস্যার সম্মুখীন করলেও অন্য ভক্তদের কথা শোনে।

সন্তান প্রতিপালনের দক্ষতা শেখার গুরুত্ব : প্রবীণ ভক্ত ও পরামর্শদাতারা পিতামাতাদের সহায়তা করার জন্য কিছু উপকারী তথ্য, সমৃদ্ধ সন্তান প্রতিপালন দক্ষতা প্রভৃতি সম্পর্কে শিক্ষা প্রদান করতে পারেন। পিতামাতা হিসেবে প্রত্যেকেই কিছু না কিছু সমস্যার সম্মুখীন হন। এক্ষেত্রে প্রশিক্ষণ বা সহায়তা গ্রহণ খুবই উপকারী এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে তা আবশ্যিকও বটে। সন্তানরা শিখবে কিভাবে তারা বাচবে : সর্বোপরি, আমাদের স্মরণ রাখা উচিত যে শিশুরা খুবই অনুভূতিপ্রবণ। তারা শিখবে কিভাবে তারা বাচবে।

ভদ্রামী কৃষ্ণভাবনামৃতে সন্তানদের বিশ্বাসের জন্য খুবই ক্ষতিকর। পিতামাতা এবং অন্যান্য কর্তৃত্বমূলক ব্যক্তি হিসেবে, আমাদের পরবর্তী প্রজন্মকে উৎসাহিত করার জন্য আমাদের অবশ্যই অনুশীলন করা উচিত যে “কিভাবে আমরা প্রচার করব।”

সন্তানদের নিরাপত্তা বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

এই সন্তানরা কৃষ্ণ প্রদত্ত, তারা বৈষ্ণব এবং আমাদের অবশ্যই অত্যন্ত সতর্কতার সাথে তাদের সুরক্ষা প্রদান করা উচিত। তারা সাধারণ শিশু নয়, তারা হচ্ছে বৈকুণ্ঠ শিশু এবং আমরা অনেক সৌভাগ্যবান যে আমরা তাদেরকে কৃষ্ণভাবনামৃতে উন্নত হওয়ার সুযোগ প্রদান করতে পারছি। এটা খুবই মহান দায়িত্ব। দ্বিধাস্থিত হয়ে তাদের অবহেলা করো না। তোমার কর্তব্য খুবই সহজ। (অরুন্ধতির নিকট পত্র, ৩০ জুলাই ১৯৭২)

আমি মনে করি এই গুরুকুল বিদ্যালয় আমাদের আন্দোলনের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দিক এবং সকল সদস্যদের এটার প্রতি আন্তরিক বিবেচনা জ্ঞাপন করা উচিত। যদি আমরা আমাদের সন্তানদের সমগ্র প্রজন্মটাকেই ভাল কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচারকে পরিণত করতে পারি তাহলে তারা আমাদের আন্দোলনের মহিমা বিস্তার বারবে এবং তোমাদের দেশের ও মহিমা বিস্তার করবে। কিন্তু যদি আমরা কোনভাবে তাদের কাউকে অবহেলা করি এবং এমনকি একটি বৈষ্ণবকে ও যদি আমরা হারিয়ে ফেলি, তাহলে তা আমাদের জন্য চরম ক্ষতি। (স্তোক কৃষ্ণের নিকট পত্র, ২০ জুন ১৯৭২)

গৃহস্থরা ব্যবসার করতে পারে। সেই ব্যবসার লভ্যাংশ প্রথমে গুরুকুলের সহায়তার জন্য দেওয়া উচিত এবং অবশিষ্ট অংশ স্থানীয় মন্দির পরিচালনার ক্ষেত্রে দেওয়া যেতে পারে। (জয় তীর্থের নিকট পত্র, ২২ জানুয়ারী ১৯৭৬)

“সন্তানদের নিরাপত্তার প্রতি আলোকপাত” মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

* অধ্যায় - ৭ : পবিত্র অভিভাবকত্ব

মূলনীতি # ১১ : পারিবারিক স্নেহ ও প্রেম

বৈষ্ণব পরিবারের স্নেহ স্বাভাবিক : অন্যদের প্রতি স্নেহ থাকাটা বিশেষ করে অন্য বৈষ্ণবদের প্রতি স্নেহ থাকাটা খুবই স্বাভাবিক। পারিবারিক স্নেহ কৃষ্ণভাবনামৃতে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে না। বাতুল, যেগুলো কেবল সঙ্গ, বাধাবাধকতা এবং জীবনের স্থায়ীত্ব বৃদ্ধির মাধ্যমে সফলতা অর্জনের কিছু যান্ত্রিক আয়োজন মাত্র। ভক্ত হওয়া মানে এই নয় যে পরিবারের সদস্যদের প্রতি আমাদের স্বাভাবিক

স্নেহকে আমরা অস্বীকার করব। পরিবারের সকল সদস্যদেরই প্রেম, মূল্যবোধ, নিরাপদ ও প্রশংসিত অনুভব করার প্রয়োজন আছে। সন্তানদের ও তাদের পিতামাতা কর্তৃক স্নেহ, সানোয়ারা ও ব্যক্তিগত সময় প্রদানের আবশ্যকতা রয়েছে পতি পত্নীদের ও পারম্পরিক সেবা ও প্রশংসার মাধ্যমে পরম্পরের প্রতি প্রেম ও অনুরাগ প্রদর্শন করা আবশ্যিক। প্রতিটি পরিবারেরই নৈতিক মূল্যবোধের শিক্ষা এবং সমাজের পারমার্থিক ও সাংস্কৃতিক উত্তরাধিকার লাভের অধিকার রয়েছে। প্রেম ও আস্থা ব্যতীত সন্তানরা কখনোই কৃষ্ণভাবনামূর্তে তাদের পিতামাতার মূল্যবোধ পূর্ণরূপে গ্রহণ করতে সক্ষম হবে না।

যৌথ পরিবার ও সম্প্রদায়ের ভূমিকা : যৌথ পরিবার ও সম্প্রদায় একটি অধিকার ও নিরাপদ অনুভূতি প্রদান করে। এবং তা নিশ্চিত করে যে, পরিবারের সদস্যরা তাদের অস্বীকারে সুদৃঢ় থাকবে এবং তারা দুঃসময়ে ও কঠিন মানসিক চাপের ক্ষেত্রে সহায়তা ও সমর্থন প্রদান করতে পারবে। একটি শক্তিশালী যৌথ পরিবার বা ভক্ত সম্প্রদায় সামাজিক দায়িত্বশীলতা ও একতা উভয়কেই উন্নত করতে পারে। পারিবারিক স্নেহ ও প্রেম বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

পতি পত্নীর মধ্যে এই প্রকার ভক্তি তথা প্রেমের আদারন প্রদান গৃহস্থ জীবনের আদর্শ
(শ্রীমদ্ভাগবত ৩/২৩/১, তাৎপর্য)

হে সুন্দরী বধু, তুমি জান আমরা গৃহস্থ জীবন যাপন করে, সর্বদাই নানা গৃহকর্মে ব্যস্ত থাকি। তাই কিছু সময়ের জন্য আমরা একান্তে হাস্যকৌতুকে অতিবাহিত বারবার প্রত্যাশায় থাকি। ঐ হাস্য পরিহাসই দাম্পত্য জীবনের অন্তিম ক্রীড়া প্রকৃতিপক্ষে গৃহস্থরা দিনরাত কঠোর পরিশ্রম করে, পতি-পত্নী একান্তে মিলিত হয়ে নানাভাবে যখন জীবন উপভোগ করে, তখন তাদের সারা দিনের সমস্ত ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়ে যায়। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ নিজ পত্নীর সঙ্গে হাস্য-পরিহাস উপভোগ করে ঠিক একজন সাধারণ গৃহস্থরূপে নিজেকে দেখাতে চেয়েছিলেন।

(লীলা পুরুষোত্তম শ্রীকৃষ্ণ, অধ্যায় - ৬০)

“নারদ মুনি শ্রীকৃষ্ণকে ব্ৰহ্মময় পিতারূপে সন্তানদের আদর করতে দেখলেন।

(লীলা পুরুষোত্তম শ্রীকৃষ্ণ, অধ্যায় - ৬৯)

“পারিবারিক স্নেহ ও প্রেম” মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

* অধ্যায় - ৬ : অনুরাগ ও শারীরিক অন্তরঙ্গতা

* অধ্যায় - ৭ : পবিত্র অভিভাবকত্ব

মূলনীতি # ১২ : নিয়ন্ত্রিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ ও দৃষ্টান্তমূলক জীবনপ্রণালী
নিয়ন্ত্রিত ও দৃঢ় সাধনা : নিয়ন্ত্রণ হচ্ছে ভক্তিজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য। এটা বিশেষত গ্রহাইদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য, যাদের সাধনা, সন্তানের পরিচর্যা, চাকুরী, ভক্তিমূলক সেবা এবং বাহ্যিক আধ্যাত্মিক কার্যকলাপ প্রভৃতি অনেক দায়দায়িত্বের সামঞ্জস্য বজায় রাখতে হয়। যখন ভক্তরা গৃহাই আশ্রমে প্রবেশ করেন, তখন তাদের প্রাত্যাহ্নিক কার্যতালিকার পরিবর্তন আনা উচিত। কেননা এক্ষেত্রে জীবন হঠাৎ করেই দুর্বোধ্য মনে হতে পারে এবং এমনকি অতিঅভিভূত অনুভব হতে পারে। সুদৃঢ় সাধনা বজায় রাখা সর্বদাই অন্যসকল প্রচেষ্টাকে আরো নিখুঁত করে তুলবে।

সরলজীবন উন্নত চিন্তাধারা : স্বামী-স্ত্রী উভয়েই আলোচনা সাপেক্ষে তাদের জীবন প্রণালী প্রতিষ্ঠিত করতে পারে। এক্ষেত্রে তারা কৃষ্ণভাবনাময় মূলনীতি ও মূল্যবোধ, তাদের স্বতন্ত্র স্বভাব, চাহিদা ও পটভূমিকে বিবেচনায় রেখে সিদ্ধান্ত নিতে পারে। অন্যান্য আশ্রমের মত না হলেও, গৃহাই আশ্রমে স্বতন্ত্র অধিকার, সৃজনশীলতা ও স্বাধীনতার নির্দিষ্ট মাত্রা রয়েছে। এই দিক থেকে আমাদের উপলব্ধি করা প্রয়োজন যে, গৃহাই জীবন মানে নিয়ন্ত্রিত ইন্দ্রিয় তৃপ্তি। একজন গৃহস্থর ইন্দ্রিয় তৃপ্তির প্রতি সুস্থ মনোভাব প্রদর্শন করা উচিত, কখনোই শক্তিশালী আকর্ষণ বা অযথার্থ কিরূপ মনোভাব পোষণ করা উচিত নয়। সরল জীবন ও উন্নত চিন্তাধারার লক্ষ্যই হচ্ছে একটি নিয়ন্ত্রিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ ও দৃষ্টান্তমূলক জীবনপ্রণালী।

কঠিন পরিস্থিতিতে ও দৃঢ়তা প্রদর্শন : দাম্পত্য জীবনে প্রবেশের পূর্বে সকল দাম্পত্য পরিকল্পনা সম্পন্ন করার উপদেশ দেয়া হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে নীবণ ভক্তদের নিকট থেকে বিবাহপূর্ব পরামর্শগ্রহণ একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। কেউ যদি পারিবারিক উন্নতি, আর্থিক বৃত্তিগত উন্নয়ন এবং সাম্প্রদায়িক সংযুক্তি প্রভৃতি ধাপগুলোর মধ্য দিয়ে গৃহাই জীবনে প্রবেশ করে, তাহলে তাকে ধারাবাহিক ও বুদ্ধিগতভাবে অগ্রাধিকার ও লক্ষ্যগুলি নির্ধারণ করার উপদেশ দেয়া হয়ে থাকে।

অন্যান্য আশ্রমের মতই গৃহস্থ ভক্তরা পরিবর্তন ও সমন্বয়ের ক্ষেত্রেই প্রধান সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয়ে থাকে। সন্তানের জন্মদান, নতুন চাকরির প্রারম্ভ, অসুস্থতার সাথে সংঘর্ষ এবং আর্থিক চাপের সময়েই গৃহস্থরা অধিক একঘেয়েমি অনুভব করে থাকে। এই ধরনের সময়গুলোতে একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ও দৃষ্টান্তমূলক জীবনপ্রণালী অনুধাবন করা প্রায় অসম্ভব মনে হয়। এক্ষেত্রে জাগতিক ও পারমার্থিক বাধ্যবাধকতা অনুধাবন কোন সমস্যার সম্মুখীন হলে কোন আন্তরিক ও সুদৃঢ় ভক্তের নিটক তা উপস্থাপন করা যেতে পারে। এই সময়ে বিবাহিত ভক্তদের পরম্পরের প্রতি আরো অধিক বিশ্বাস ও সহায়তা একা হওয়া প্রয়োজন।

এই ধরনের পরিস্থিতিতে যথা সম্ভব স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়ার চেষ্টা করা উচিত। দম্পতিদের কোন বিশ্বাস ভক্তের আশ্রয় গ্রহণ ও এক্ষেত্রে সহায়তা হতে পারে।

একটি সুখী, স্বাস্থ্যকর আধ্যাত্মিক জীবন প্রণালী প্রণয়ন :

বিনোদনমূলক ও সামাজিক জীবনপ্রণালী গৃহস্থদের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। তাদের পারমার্থিকতা ভিত্তিক অনুষ্ঠান ও সামাজিক সমাবেশে আয়োজন ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে একটি সক্রিয় ও সহজকেই সম্প্রদায় গড়ে তোলা উচিত। ব্যক্তিগত ও পারমার্থিক উন্নতির উভয়েরই একটি সমন্বিত অংশ। একটি সুখী, স্বাস্থ্যকর আধ্যাত্মিক জীবনপ্রণালীমূলক দৃষ্টান্ত অন্যদের ও কৃষ্ণভাবনামতে আকৃষ্ট হতে সহায়তা করবে। সুন্দর জীবন প্রণালী গড়তে বিস্তৃত সমাজ বছর বিশেষ্যত সফল গৃহস্থদের অত্যন্ত প্রয়োজন।

একটি নিয়ন্ত্রিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ ও দৃষ্টান্তমূলক জীবন প্রণালী সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

যিনি পরিমিত আহার ও বিহার করেন, পরিমিত প্রয়াস করেন, যার নিদ্রা ও জাগরণ নিয়মিত, তিনিই যোগ অভ্যাসের দ্বারা সমস্ত জড় জাগতিক দুঃখের নিবৃত্তি সাধন করতে পারেন। (ভগবদ্গীতা ৬/১৭)

মানুষের কর্তব্য শ্রীমদ্ভাগবত এবং ভগবদ্গীতা শ্রবণ করার জন্য কিছু সময় করে নেওয়া সেটিই হচ্ছে বৈদিক সংস্কৃতি। জীবিকা অর্জনের জন্য গৃহস্থদের বড় জোর আট ঘন্টা কাজ করা উচিত, এবং বিকেলে অথবা সন্ধ্যায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ও তার অবতারের কার্যকলাপ শ্রবণ করার জন্য ভগবদ্ভক্তের সঙ্গ করা উচিত। এইভাবে ধীরে ধীরে ধীরে মায়ার বন্ধন থেকে মুক্ত হওয়া যায়।

(শ্রীমদ্ভাগবত ৭/১৪/৩-৪, তাৎপর্য)

“একটি নিয়ন্ত্রিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ ও দৃষ্টান্তমূলক জীবনপ্রণালী মূলনীতিটি যেসব অধ্যায়ে প্রয়োগ করা হয়েছে :

* অধ্যায় - ৭ : পবিত্র অভিভাবকত্ব

* অধ্যায় - ৯ : সামঞ্জস্যপূর্ণ ও সহনশীল বিবাহ

* অধ্যায় - ১০ : অনুদান

উপসংহার : এই গ্রন্থের অধ্যায়গুলো পাঠ করার মাধ্যমে আমাদের এইসব মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো বোধই মনে রাখবেন, ততই লাভবান হবেন। আমরা আন্তরিকভাবে আশা করি যে এইগ্রন্থে বর্ণিত সকল কৃষ্ণভাবনাময় জীবনের করটি মূলনীতি এবং অন্যান্য ব্যবহারিক কৌশলগুলো অধ্যয়ন ও অনুশীলন করার মাধ্যমে আপনি প্রকৃতই আপনার আধ্যাত্মিক জীবনে উন্নতি সাধন করতে পারবেন। হরে কৃষ্ণ!

লেখক পরিচিতি :



প্রহারনা দেবী দাসী ১৯৭২ সালের রাধাষ্টমীতে কানাডার টরেন্টো শহরে কৃষ্ণকৃপাশ্রীমূর্তি শ্রীল অভয়চরণারবিন্দ ভক্তিবেদান্ত স্বামী প্রভুপাদ কর্তৃক দীক্ষিত হন। তিনি অনেক বছর ধরে টরেন্টোতে পূজারী হিসাবে সেবা করেন এবং সংকীর্তন ও অন্যান্য প্রশাসনিক দায়িত্ব পালন করেন।

১৯৭৬ সালে বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হন এবং পরবর্তীতে অভয়চরণ, রেমুণা ও কৃষ্ণকেলি নামে তার তিনটি সন্তান জন্মলাভ করে। ১৯৮৮ সালে একক অভিভাবক হিসেবে তার পরিবার অর্থনৈতিক স্থায়ীত্ব প্রদান করার জন্য তিনি পুনরায় বিশ্ববিদ্যালয়ে ফিরে যান এবং সামাজিক কর্মকাণ্ডে মাস্টার্স ডিগ্রী অর্জন করেন। তিনি বিগত ২০ বছর ধরে ক্লিনিক্যাল সামাজিক কর্মকর্তারূপে কর্মরত আছেন। তিনি টরেন্টোর গোবিন্দ রেজুইরেন্টের ব্যবস্থাপনা কমিটি সদস্য টরেন্টো টোনাল কাউন্সিলের যুব পরিদর্শক। জিভিটি এর এর একজন কর্মকর্তা প্রভৃতি একে দায়িত্বরত আছেন। এছাড়া ও তিনি উত্তর আমেরিকার জিভিসি এবং কানাডার জাতীয় পরিষদের রিজিওনাল সেক্রেটারী পদেও সেবারত আছেন।

প্রস্তুত বা অপ্রস্তুত, আমি উপস্থিত : বিবাহের প্রস্তুতি উত্তমা দেবী দাসী

এই অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন :

- * বিবাহের জন্য প্রস্তুত ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য
- * বিবাহের স্বাস্থ্যকর প্রত্যাশা
- * কিভাবে বুঝতে পারবেন আপনি ও আপনার সঙ্গিনী উপযোগী
- * অন্তর্ভুক্ত সংকেত
- * আশীর্বাদ প্রয়োজন

এই অধ্যায়ে যেসব মূলনীতির উপর আলোকপাত করা হয়েছে :

- * অনুকূল ও বাস্তববাদী দৃষ্টিভঙ্গি
- * অঙ্গীকার ও উৎসর্গ

বিবাহে ইচ্ছুক বা অনিচ্ছুক : আমার যখন বিবাহ হয়েছিল তখন আমার বয়স সতের। পরিসংখ্যান অনুসারে, দীর্ঘমেয়াদী বৈবাহিক সাফল্য অর্জনের জন্য আমি খুবই অনুপযোগী ছিলাম। কিন্তু কৃষ্ণের কৃপায় বর্তমানে আমি ৪০ বছরের ও অধিক সময় ধরে বিবাহিত জীবন যাপন করছি। যদি আপনি একজন কিশোরী হন এবং বিবাহের জন্য প্রস্তুত হন, তাহলে আমি অবশ্যই ভেবে নেব যে, আপনি অবশ্যই একজন হটকারী অথবা গর্ভবতী।

আমার বিবাহের পর একবার আমি আমার এক বান্ধবীর কাছে ছুটে গিয়েছিলাম এবং তিনি তৎক্ষণাৎ আমাকে আমার বাচ্চা সম্পর্কে বললেন। সে তখন ধরে নিয়েছিল যে আমি হটকারিতা করে বিবাহ করেছি। কিন্তু বাস্তবে আমি তা করিনি। সৌভাগ্যবশত, আমার স্বামী এবং আমি উপযোগীতাকে আরো অধিক উপভোগ করেছিলাম, যেটা আমার অতি অল্প বয়সে বিবাহের ঝুঁকিকে প্রশমিত করেছিল।

পরিণামে অধিকাংশ লোকই বিবাহের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করে। শ্রীল ভক্তিবিনোদ ঠাকুর বলেছিলেন, পারমার্থিক জীবনে উন্নতির জন্য গৃহস্থ আশ্রমই হচ্ছে সবচেয়ে নিরাপদ। তা সত্ত্বেও আমাদের চারপাশে সংগঠিত কিছু অস্বাস্থ্যকর বিবাহ দর্শনের ফলে আপনি বৈবাহিক জীবনে প্রবেশের ক্ষেত্রে দ্বিধাবিহীন হয়ে পড়তে পারেন।

অন্ততপক্ষে আপনি কিভাবে অগ্রসর হবেন এ বিষয়ে আপনি একটু অনিশ্চিত অনুভব করবেন। উন্নত দেশসমূহে যখন বর্তমান বিবাহ বিচ্ছেদের হার ৫০% এর উপরে, তখন এটা সহজেই উপলব্ধি করা যায় যে অধিকাংশ লোকজনই বিবাহ বিষয়ে অনিশ্চিত, যদিও তারা উন্মাদের মত প্রেমের প্রতি আসক্ত। এই অধ্যায়ের উদ্দেশ্য হচ্ছে যথাযোগ্য জীবনসঙ্গী নির্বাচনের ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট কিছু জটিলতা উপলব্ধির জন্য আপনাকে সহায়তা করা। এই অধ্যায়ে আমি আরো আলোচনা করব, কিভাবে একটি সুস্থ, সুখী ও চিরস্থায়ী বৈবাহিক সম্পর্কের জন্য প্রস্তুতির ক্ষেত্রে আরো সক্রিয় হওয়া যায়।

আপনার যথার্থ গৃহ লাভ

আপনি কি বিবাহের জন্য প্রস্তুত : বিবাহের প্রস্তুতি বলতে কি বোঝায়? এটাকি কেবলমাত্র বিপরীত লিঙ্গের ব্যক্তির সাথে সম্পর্ক আকাজ্জা, এটা কি আমাদের দৈনিক চাহিদা পূরণের কেন্দ্র? এটা কি অন্ধবিশ্বাস? এটা কি আমাদের ধর্ম? আমাদের ভক্ত সম্প্রদায়ে আমরা দেখেছি যে কিভাবে মানুষ তার সুগুণ আকাজ্জাকে লুকিয়ে রাখে। এই ধরনের ব্যক্তির বিষমতা, রুক্ষতা, অব্যক্ত অসুস্থতা, উদ্ভিগ্নতা, অন্যদের সঙ্গ থেকে নিজেকে প্রত্যাহার করে নেওয়া, হিংস্রাশ্রয় বৃদ্ধি, অত্যধিক প্রচার এইসব লক্ষণ প্রকাশ করে থাকে, যা বিপরীত লিঙ্গের প্রতি অবহেলা বা চরমে মানুষকে এই আন্দোলন থেকে চিরতরে দূরে সরিয়ে দেওয়ার দিকে পরিচালিত করে।

আপনার পরিবেশ কতটা অনুকূল : আশাকরি, আপনি একটা অনুকূল পরিবেশে রয়েছেন, যেটা আপনার চাহিদাগুলোকে স্বীকার করে, একক জীবন থেকে বিবাহিত জীবনে আপনার পর্দাপনকে সহায়তা করে এবং বিবাহিত হওয়ার আপনার এই সিদ্ধান্তকে বিদ্রূপ করে না বা ছোট করে দেখেনা।

যদি আপনার চারপাশের সকলেই বিবাহকে সেইসব ব্যক্তি যারা গৃহস্থজীবনের অন্ধকূপে পতিত তাদের জন্য মিমাংসার বস্তু বলে মনে করে তাহলে আপনি সম্ভবত একটি লজ্জাজনক অনুভূতি নিয়ে গৃহস্থ আশ্রমে প্রবেশ করছেন। আপনি সম্ভবত আপনার সহধর্মিনীকে আপনার বৈবাহিক অপরাধের সহযোগী মনে করে তীব্র অসন্তোষ নিয়ে পথ চলছেন। যদি বাস্তবিকই এই ধরনের কোন ঘটনা ঘটে তাহলে আপনার অবশ্যই প্রতিকূল সঙ্গ এবং বিবাহ বিষয়ক আপনার নেতিবাচক ধারণা ত্যাগ করা উচিত।

ইতিবাচক শাস্ত্রীয় দৃষ্টান্ত : শ্রীমদ্ভাগবতে বর্ণনা করা হয়েছে কিভাবে কর্দম মুনি একজন যথাযোগ্য সঙ্গিনীর জন্য ভগবানের কাছে প্রার্থনা করেছিলেন। ভগবান তখন স্বয়ং উপস্থিত হয়েছিলেন।

এখন আমরা প্রশ্ন করতে পারি যে কদর্ম মুনি কেন তৎক্ষণাৎ পারমার্থিক জগৎ লাভ করতে চাইলেন না। এ বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন যে, কদর্ম মুনি জানতেন যে, তিনি মুক্তিলাভের যোগ্য ছিলেন না, তাই তিনি তার পারমার্থিক অগ্রগতিতে সহায়তা করার জন্য একজন উত্তম স্ত্রীর সহায়তা কামনা করেছিলেন। বলা হয়ে থাকে যে, ভগবান তাকেই সাহায্য করেন যে নিজেকে সাহায্য করে। কৃষ্ণ তখন অত্যন্ত সন্তুষ্ট হয়ে তাকে তার যথাযোগ্য ব্যবস্থা করে দিয়েছিলেন।

আপনার পারমার্থিক উন্নতির জন্য বিবাহকে একটি অনুকূল পদক্ষেপরূপে দেখুন : ভেবে নিন যে আপনার জীবনে একটি প্রকৃত কৃষ্ণভাবনাময় জীবনের সম্ভাবনা রয়েছে এবং এটাকে একটি আনন্দপূর্ণ ধর্মীয় রীতিরূপে দেখুন। দায়িত্বশীল জীবনের একটি পরিপক্ষ অঙ্গীকার আপনার আধ্যাত্মিক জীবনের উন্নতির জন্য খুবই উপযোগী হতে পারে। যদি আপনি নিজেকে ১০০% বিশ্বাসের সাথে বলেন যে, গৃহস্থ আশ্রম হচ্ছে একটি সম্মানজনক প্রতিষ্ঠান যেখানে অন্য তিনটি আশ্রমের আধ্যাত্মিকতার সমন্বয় ঘটেছে। এরপর আপনি আপনার জীবনের পরবর্তী ধাপটি অনুসরণ করতে পারেন তথা আপনার ভবিষ্যৎ জীবনের জন্য যথাযোগ্য সঙ্গিনী অন্বেষণ করতে পারেন।

আপনি কি সত্যিই প্রস্তুত : যদি প্রস্তুত হন তাহলে যে সব গুণগুলো আপনি আপনার সঙ্গিনীর মধ্যে অন্বেষণ করছেন বা থাকা উচিত বলে মনে করছেন। সেই সব গুণগুলো আপনার মধ্যেও থাকা উচিত। তাই আত্মবিবেচক হোন আর যাচাই করুন এমন কোন দক্ষতা আছে কিনা যা আপনার জানা প্রয়োজন, এমন কোন মনোভাব আছে কিনা যা পরিবর্তন করা প্রয়োজন বা এমন কোন মূল্যবোধ আছে কিনা যেটাকে জাগ্রত করা প্রয়োজন।

বিবাহ আপনার ব্যক্তিগত অসন্তুষ্টির নিরাময় নয় :

পরবর্তী প্রসঙ্গে যাওয়ার পূর্বে, আমি জোর দিয়ে বলতে চাই যে, সর্বপ্রথমে বিবাহের অভিপ্রায় সম্পর্কে আপনার নিজস্ব গতিবিধি নিরীক্ষণ করা উচিত। এটা ভাবা বা আশা করা কখনোই উচিত নয় যে, অন্য কোন ব্যক্তি আপনার সন্তুষ্টির দায়দায়িত্ব গ্রহণ করেছে। যদি আপনি সুখী ব্যক্তি না হন, তাহলে সঙ্গি অন্বেষণের পূর্বেই আপনার ব্যক্তিগত সমস্যাগুলো সমাধান করুন। যদি আপনার কোন অস্বাস্থ্যকর আবেগজনিত চাহিদা থাকে, তাহলে সম্পর্কের নমুনা উন্নয়ন করার মাধ্যমে আপনি ব্যক্তিগতভাবে সেইসব সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করতে পারেন। অস্বাস্থ্যকর আবেগজনিত চাহিদাগুলো আপনার সঙ্গিনীর উপরে কিছু অবাস্তবসম্মত প্রত্যাশার বোঝা চাপানোর কারন হতে পারে,

এভাবে তার উপর অহেতুক বোঝা চাপানো হতে পারে। একজন বৈবাহিক সঙ্গিনী আপনার ব্যক্তিগত অসন্তুষ্টির প্রতিষেধক নয়।

বিবাহ যথাযথ সাধনার চেয়ে বড় ঔষধ নয় : কিছু বছর পূর্বে, কিছু ভদ্রমহিলা আমার কাছে তাদের আকাঙ্ক্ষা করছিলেন। তারা বলছিলেন যে, তারা তাদের জীবনে একজন আত্মনিবেদিত পারমার্থিক সঙ্গী চান, যারা তাদেরকে তাদের সাধনার উন্নয়নে সাহায্য করবে। সঙ্গ নিশ্চিতভাবে উত্তম সাধনার প্রধান চাবিকাঠি, কিন্তু চরমে আধ্যাত্মিক জীবনে উন্নতি তার ব্যক্তিগত দায়দায়িত্বের উপর নির্ভর করে।

আপনার পারিবারিক সমস্যা সম্পর্কে জানুন এবং সেগুলো নিয়ে সক্রিয়ভাবে কাজ করুন : এমনকি যখন আপনি আপনার ব্যক্তিগত সমস্যা নিয়ে কাজ করবেন এবং সচেতনভাবে ভাববেন যে আপনি একটি স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক চান, সেখানে নিরীক্ষা করার মত কিছু গুরুত্বপূর্ণ রীতি রয়েছে যা আপনার বৈবাহিক মতবিরোধের কারণ হতে পারে। যেসব লোকেরা অস্বাস্থ্যকর পরিবার থেকে আসে তারা সাধারণত অচেতনভাবে সেইসব সম্পর্ক অনুসন্ধানের দিকে পরিচালিত হয় যা তাদের চারপাশের অস্বাস্থ্যকর, অকেজো রীতি থেকে উদ্ভূত। পাশ্চাত্য মনোস্তত্ত্ববিদ্যা অনুসারে, এটাকে শৈশবে স্থির হয়ে যাওয়া সম্পর্কের একটি প্রচেষ্টারূপে দেখা হয়। উদাহরণস্বরূপ, একজন নারী বারংবার সেই ধরনের পুরুষকেই বিবাহ করতে চাইবে যা সে তার পিতার কাছ থেকে শিক্ষা লাভ করেছে এবং একজন পুরুষ বারংবার সেই ধরনের নারীরই অন্বেষণ করবে যা সে তার মাতার আচরণ হতে শিখেছে, এই সমস্যার সমাধান করুন, এবং এই ধারণার অবসান ঘটান, সবচেয়ে ভাল হয় এই ধারণার অবসান ঘটানোর পরই স্বাস্থ্যকর অবস্থান গ্রহণ করা। বৈদিক মনস্তত্ত্ব বিদ্যায় এই দৃষ্টিকোন হতে আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে, আমাদের অসমাপ্ত অতীত কর্মফলের ধারাতেই আমাদের জীবনের ভাল বা মন্দ ঘটনাগুলো সংঘটিত হয়। আর সেকারনেই আমাদের আধ্যাত্মিক জীবনের উন্নতির জন্য কি জানা প্রয়োজন সেই সম্পর্কে নিজেদের অবিরত শিক্ষা প্রদান করতে হবে।

উদাহরণ : জেনিস একটি মদ্যপ পরিবারে বড় হয়েছে। তার মাতা একজন মদ্যপ এবং তার পিতা প্রায় সময়ই বানিজ্যিক ভ্রমণে বাড়ির বাইরে অবস্থান করেন। জেনিস তার মাতার অনেক দায়দায়িত্ব গ্রহণ করেছে যেমন : বাড়ন্ত ছেলেমেয়েদের যত্ন নেওয়া, বিদ্যুৎ বিল পরিশোধের চিন্তা করা ইত্যাদি। সে যখন প্রাপ্তবয়স্ক হল তখন সে সর্বদাই তার কাভজ্ঞানহীন, নেশাশক্ত এবং অপব্যয়ী বন্ধুদের সঙ্গ ত্যাগ করার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করত।

বর্তমানে সে একজন ভক্ত, সে বিবাহ করতে আগ্রহী কিন্তু সে খুব ভীত এই কারনে যদি ঐ ধরনের কোন ব্যক্তির প্রতি আকৃষ্ট হয়ে পড়ে।

সে তখন কেন এরকম হয় তা উপলব্ধি করার জন্য পরামর্শ গ্রহণের সিদ্ধান্ত নিল। সে তার অতীতের উপর পর্যালোচনা করতে শুরু করল। সে উপলব্ধি করতে পারল কিভাবে তার পরিচিতি অন্যদের উদ্ধারের ক্ষেত্রে নিবদ্ধ হতে পারে। এটা ছাড়া তার আর অন্য কোন অনুভূতি ছিল না। সে উপলব্ধি করল যে, সে খুব সহজেই করুণার এই দর্শনের আত্মপ্রয়োগ করতে পারে। তাই সে তার প্রয়োজনীয় রীতিগুলো নির্দিষ্ট করল, সে স্বাস্থ্যকর আচরণগুলোকে সনাক্ত করল ও সেগুলোকে অনুশীলন করতে লাগল।

বিবাহের পূর্বে ক্ষতিকর স্বভাবগুলোকে নিরাময় করুন : আত্মোপলব্ধি আপনার বর্তমান বদ্ধ অবস্থা সম্পর্কে জানতে সাহায্য করে। “আমিই কর্তা” এইরকম প্রতিকূল বদ্ধ চিন্তা করবেন না, বরং আত্মনিরীক্ষণ, প্রয়োজনে পেশাদারী সাহায্য এবং আধ্যাত্মিক অনুশীলন ও প্রার্থনার মাধ্যমে নিজেকে উন্নত করার জন্য উদ্যমী হোন। যত বেশি আপনি নিজেকে উপলব্ধি করবেন ততই আপনার পত্নীর প্রতি আপনার দৃষ্টিভঙ্গি উন্নত হবে। বৈবাহিক অংশীদাররূপে আমরা হয়তোবা উন্নত সাধুপুরুষে পরিণত হতে পারব না, কিন্তু অন্ততপক্ষে আমাদের আন্তরিকভাবে যথাসম্ভব ভাল ভক্ত হওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

আবারো আমি বিবাহের পূর্বে যথাসম্ভব পুরণো স্বভাবগুলো নিরাময় ও মুক্ত হওয়ার প্রয়োজনীয়তার উপর গুরুত্ব আরোপ করছি। তাহলেই আপনি নিজেই কোন পুরনো কর্মফল থেকে মুক্ত হবেন না, বরং অন্যদেরও বৈবাহিক জীবনে উন্নত হতে সাহায্য করতে পারবেন। অনুরূপভাবে সেইসব ব্যক্তিদের সাহায্যার্থে যুক্ত হোন, যারা নিজেদের লক্ষ্য স্থির করতে পারেনি বা অন্ততপক্ষে যারা নিজেদের ব্যক্তিগত সমস্যা নিয়ে বিভ্রান্ত, এতে করে অতি অল্প সময়েই আপনি যথাসম্ভব উত্তম ব্যক্তিরূপে পরিগণিত হবেন। তারপর ঐ অবস্থান থেকেই আপনি একজন যোগ্য, সমমনা সঙ্গিনী অন্বেষণ করতে পারবেন। আবেগগতভাবে আপনি যতটা স্থির, ঠিক ততটাই সমমনা ব্যক্তি আপনি লাভ করবেন এবং আপনার চিরস্থায়ী সম্পর্কের ভিত্তি ঠিক ততটাই সুদৃঢ় হবে।

আপনি কি চান তা জেনে নিন : কোন কিছু খুজতে শুরু করার পূর্বে আপনি সে সম্পর্কে আপনার পরিষ্কার ধারণা থাকা প্রয়োজন। এটা খুব সহজ মনে হলেও অনেক লোক আছে যারা সম্পর্কের ক্ষেত্রে অবিরত খারাপটাকেই পছন্দ করে ফেলে। নতুন সম্পর্কের ক্ষেত্রে এটা সাধারণত ক্রমবর্ধমান আসক্তির কারনে হয়ে থাকে।

এটাকে সাধারণত অন্ধ ভালবাসা বলা হয়ে থাকে। এই ধরনের অন্ধকূপ বর্জন করতে, বৈবাহিক সম্পর্কের বাইরে আপনি কি আশা করেন, সে সম্পর্কে সম্পর্ক ধারণা থাকা প্রয়োজন। আপনার প্রত্যাশাগুলো সম্পর্কে অবিরত সচেতন হোন এবং নিশ্চিত হোন যে সেই প্রত্যাশাগুলোর শুরু থেকেই একটি বাস্তবসম্মত ও সুদৃঢ় ভিত্তি রয়েছে। আসল কথা হচ্ছে যতই আমরা আমাদের মূল্যবোধ, মূলনীতি ও চাহিদাগুলো সম্পর্কে নিশ্চিত হব এবং আমাদের জীবনে তাদের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানব, আমাদের পক্ষে কৃষ্ণের সহায়তা লাভ করা ততটাই সহজ হবে। অস্পষ্ট লক্ষ্যগুলো আমাদের একটি অনিশ্চিত গন্তব্যে নিয়ে যায় অথবা সর্বোপরি কোন গন্তব্যে নাও পৌঁছাতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ, আমার একটি বন্ধু আছে যে বাস্তবিকই কোন সম্পর্কে আবদ্ধ হতে চায়। সেজন্য এমনকি সে একজন কৃষ্ণভক্ত হয়েও যে যোগ্য পতি লাভ করার জন্য ভগবান শিবের কাছে প্রার্থনা করায় সিদ্ধান্ত নিল। সে গোপীদের পদাঙ্ক অনুসরণ করে বলে আমি মনে করি। সে তার প্রার্থনায় যে তিনটি বিশেষ বৈশিষ্ট্যের প্রতি আলোকপাত করে ছিল, যা সে তার হবু পতির মধ্যে পেতে চায়। সে শীঘ্রই সেসব বিশেষ গুণ বিশিষ্ট এক ভক্তকে বিবাহ করল কিন্তু কিছুই লাভ হলনা। ফলশ্রুতিতে, সে তার বৈবাহিক সম্পর্কে সুখী নয়। অন্যকথায় সে যা চেয়েছিল তা পেয়েছে, কিন্তু সে পূর্ণাঙ্গভাবে সেই বস্তুটি লাভ করেনি যা তার প্রয়োজন বা যা সে চেয়েছিল। উপরন্তু, কাউকে খোজার ক্ষেত্রে বেপরোয়া ভাবের বশীভূত হওয়া থেকে সতর্ক হোন, অন্যথায় কারো সম্পর্কে আপনার স্বতঃস্ফূর্তভাবে লব্ধ জ্ঞান ভ্রান্ত হতে পারে। এটা ঠিক অনেকটা বৃত্তাকার খোলসের মধ্যে চতুর্কোনা দণ্ড প্রবেশের চেষ্টা করার মতো। এটা খুবই সাধারণ যে, বিশেষত যদি আপনার আত্মমিমাংসা নিম্নমানের হয়।

অনুকূল ও বাস্তবসম্মত প্রত্যাশাই একমাত্র চাবিকাঠি

একজন ভক্ত নির্বাচন করুন : পতি বা পত্নী অন্বেষণের ক্ষেত্রে প্রথম এবং প্রধান বিবেচ্য বস্তু হচ্ছে তারা পরমেশ্বর ভগবানের ভক্ত কিনা। এটা সাধু, গুরু ও শাস্ত্র দ্বারা নির্দিষ্ট হয়েছে। যাহোক, আমি মাঝে মাঝে অনেক ভক্তদেরকে এই মূলনীতিটিকে হেলায় প্রয়োগ করতে দেখি। তারা ভুলে যায় যে, বিভিন্ন ধরনের ভক্তদের মধ্যে চেতনার ভিন্ন ভিন্ন স্তর রয়েছে। তাই ভেবে দেখুন, যে ভক্তকে আপনি বিবাহ করতে চান তার কি আপনার অনুরূপ লক্ষ্য রয়েছে? কি ধরনের ভক্তিমূলক সেবা তার জন্য প্রযোজ্য?

নিশ্চিতভাবে সকল ভক্তরাই সাধারণ অনুষ্ঠান সমূহে বা জনসমক্ষে এই ধরনের শ্রদ্ধা প্রদর্শন করে থাকে, কিন্তু প্রত্যেক ভক্তই তাদের ব্যক্তিগত আধ্যাত্মিক জীবনে একটি নির্দিষ্ট মানসিকতা নিয়ে ভক্তি অনুশীলন করে থাকে, যেটা আপনার উপযোগী হওয়া প্রয়োজন। সম্ভবত, পাশ্চাত্য বৈষ্ণবদের মধ্যে উচ্চ বিবাহ বিচ্ছেদের একটি অন্যতম প্রধান কারণ হচ্ছে সঙ্গীনি নির্বাচনের পূর্বে আমাদের স্বতন্ত্র আধ্যাত্মিক স্থিতি সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞানের অভাব।

কাউকে প্রকৃতই পরিচিত ব্যক্তিরূপে অনুভব করা এবং ভক্তদের বিনিময়কৃত মূল্যবোধ থেকে কিছু জ্ঞান লাভ হতে পারে। এই ধরনের অনুমান ব্যক্তিত্বভিত্তিক ভিন্নতার আসংগত কার্যকরীতাকে বিনষ্ট করে দিতে পারে। এক্ষেত্রে সবচেয়ে তাৎপর্যপূর্ণ বিষয় হচ্ছে বৈবাহিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে আপনার ব্যক্তিগত মূল্যবোধ ও প্রত্যাশাগুলো নিরীক্ষণে যথেষ্ট সময় ব্যয় করা উচিত।

সাহায্য অন্বেষণ : পূর্ববর্তী পৃষ্ঠায় প্রদত্ত তালিকাটি আপনাকে আপনার প্রত্যাশা, মূল্যবোধ এবং লক্ষ্য নিশ্চিতকরণে সাহায্য করতে পারে। গৃহস্থ ভিশন টিম পরামর্শ দিচ্ছে যে, আপনার পারিবারিক জীবনের এই ধরনের সমস্যার সমাধান করার জন্য যথাসম্ভব একটি বৈষ্ণবীয় বিবাহ ও পরিবার বিশেষজ্ঞদের সহায়তা অন্বেষণ করুন।

আন্তরিকতার সাথে অনুসন্ধান শুরু করুন : আপনার নিজস্ব আবেগজনিত সমস্যা সমাধান করার পর এবং আপনার প্রত্যাশা গুলো প্রতিষ্ঠিত করার পর আপনি আন্তরিকতার সাথে অনুসন্ধান শুরু করতে পারেন। চিরস্থায়ী বৈবাহিক সম্পর্ক স্থাপনে সাহায্য করার জন্য কোন পরিবারের উৎস, ব্যক্তিত্ব, অভিজ্ঞতা এবং শিক্ষা এই ধরনের বিষয়গুলো বিবেচনা করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে কোন বিপদসংকেত আছে কিনা তা খুঁজে দেখাও জরুরী, যা আপনাকে কোন ধ্বংসাত্মক আচরণের রীতি সম্পর্কে ইঙ্গিত প্রদান করবে। এই সুচিন্তিত বিবেচনার কিছু কিছু বিষয়ে, আপনি আপনার পরিবারের সাহায্য এবং অন্যান্য প্রবীণ ভক্তদের উপদেশ ও আশীর্বাদ প্রার্থনা করা পারেন। যাদের আপনার মূল্যবোধ বিচার করা স্বাভাবিক রয়েছে। পরিশেষে দক্ষতা অনুসারে সেই সব বৈশিষ্ট্যের প্রতি সতর্ক হোন, যেগুলো আপনার চিরস্থায়ী বৈবাহিক সফলতার সাথে অমূল্য বস্তুরূপে কাজ করবে।

মৌলিক বৈশিষ্ট্য :

করুণা অন্বেষণ : শ্রীমদ্ভাগবতের তৃতীয় স্কন্ধে পরমেশ্বর ভগবান কর্দম মুনিকে গৃহস্থজীবন সম্পর্কে উপদেশ দিয়েছেন। অন্য সকল নির্দেশের মধ্যে তিনি কর্দম মুনিকে বলেছিলেন যে, গৃহস্থ জীবনের প্রাথমিক দায়িত্ব হল অন্যদের প্রতি করুণাশীল ও উদার হওয়া।

করুণা আবশ্যিকভাবে স্বার্থপরতার বিপরীত। করুণা হচ্ছে অন্যদের চাহিদার প্রতি সংবেদনশীল হতে সক্ষমতার বহিঃপ্রকাশ এবং অন্যদেরকে তাদের সর্বোচ্চ গুণাবলী অর্জনে সহায়তা করা।

করুণা সম্পর্ককে একাকী কাব্যিক প্রেমের চেয়েও অধিক সমৃদ্ধ করতে পারে। করুণার ঘাটতিই হচ্ছে সম্পর্কে ফাটল ধরার মূল কারণ। যদি আমরা বৈবাহিক সম্পর্ককে নিরাপদ রাখার আকাঙ্ক্ষা করি, তাহলে অন্যদের মধ্যে কি ভাল গুণ আছে তা ধৈর্য্য সহকারে দেখায় সক্ষম হওয়া উচিত এবং সেই গুণগুলি অর্জনে আমরা তাদের সাহায্য করতে পারি। অন্যকথায়, স্বার্থপর লোকেরা সুখী বিবাহ উপভোগ করতে পারে না, বরং করুণাশীল লোকেরাই তা করতে পারে।

মহানুভবতা অন্বেষণ : পছন্দের পতি/পত্নীর মধ্যে অন্য যেসব আকাজ্জিত গুণগুলি অন্বেষণ করা প্রয়োজন তা হচ্ছে মহানুভবতা ও সহনশীলতা। মহানুভবতা হচ্ছে সর্বোচ্চ স্তরের গুণ, সেটির উপস্থিতি একজন পতি/পত্নীর হিসেবে গভীর প্রশংসার যোগ্য। সর্বোচ্চ স্তরের মহানুভবতা ও নমনীয়তা বৈবাহিক সম্পর্কে কার্যকরী যোগাযোগ দক্ষতার সর্বোচ্চ স্তরের দিকে পরিচালিত করে এবং অনুকূলভাবে বিরোধ নিরসনে সহায়তা করে। তাই আপনার জীবনে মহানুভব ও নমনীয় কোন ব্যক্তির অন্বেষণ করুন এবং নিজেও মহানুভব ও নমনীয় হওয়ার অনুশীলন করুন।

আবেগের পরিপক্বতা অন্বেষণ : এমন একজন সঙ্গিনীর অন্বেষণ করুন যে আবেগগতভাবে পরিপক্ব। আবেগের পরিপক্বতা প্রশান্ত মনোভাব ও উচ্চ আত্মবিবেচকের পরিচায়ক। গবেষণা হতে দেখা যায় যে, আবেগজনিত অপরিপক্ব লোকেরা মারাত্মক সমালোচনা সৃষ্টি করে, যা তাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে ক্ষতিকর। সমালোচনা ও আত্মসী মনোভাব দম্পতিদেরকে ক্রমশ অস্থিরতা, যন্ত্রণা ও বিচ্ছেদের দিকে পরিচালিত করে। পরিপক্বতা কারও মূল্যবোধ সম্পর্কে জানার উপর নির্ভরশীল এবং সেইসব মূল্যবোধের সমন্বয়ের মাধ্যমে তা টিকে থাকে।

উপযোগী পারিবারিক পটভূমি :

অনুকূল পরিবারে উচ্চতর মহানুভবতা ও সহনশীলতার ফলাফল : হবু পতি/পত্নী নির্বাচনের ক্ষেত্রে তাদের পারিবারিক পটভূমির কিছু বিষয় বিবেচনায় রাখা প্রয়োজন। যেমন :

- * তিনি এবং তার পরিবার কিভাবে ক্রোধ প্রকাশ করেন? কিভাবে তারা প্রেম প্রকাশ করেন?
- * কিভাবে তারা দায়িত্ব পালন করেন? তারা কতটুকু দায়িত্বশীল।
- * তাদের পারিবারিক পরিবেশ কতটা সমর্থনযোগ্য বা কর্তৃপক্ষের নিকট অনুগত?
- * সন্তানদেরকে তারা কতটা মনোযোগ প্রদান করেন বা কতটা অবহেলা করেন?
- * কিভাবে তারা পরস্পরকে অধিকার প্রদান করেন?

শৈশবে কারো পরিবারের অনুকূল অভিজ্ঞতাই ব্যাবহারিকভাবে আবেগে পরিপক্বতা তথা মহানুভবতা ও নমনীয়তার ক্ষেত্রে যথাযোগ্য ফলাফল প্রদান করে। দম্পতিদের সঠিক যোগাযোগের গুণগতমান তথা বৃহৎ কোন প্রচেষ্টা ছাড়াই এইবার ছোটখাট ক্রটিবিচ্ছৃতি সমাধানে দক্ষতা প্রভৃতি সম্পর্কে অগ্রিম ধারণা প্রদানের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

পারিবারিক পটভূমি কিভাবে আমাদের প্রত্যাশাকে প্রভাবিত করে তার একটি দৃষ্টান্ত : সীতা দেবী দাসী (ছদ্মনাম) পূর্ব ইউরোপে ছয় জন ভাইবোনের সর্বকনিষ্ঠ রূপে বেড়ে উঠেছে। তার পিতা পরিবারে সকল আর্থিক বিষয় দেখাশুনা করে থাকেন এবং পরিবারের অধিকাংশ সিদ্ধান্ত দিয়ে থাকেন। তার মাতা গৃহের প্রতি তার পতির এই দায়িত্বশীলতাকে খুব পছন্দ করেন এবং নিজেদের নিরাপদ অনুভব করে। উপলক্ষ্যগতভাবে তার পিতামাতা বিভিন্ন বিষয় সম্পর্কে আলোচনা করেন। কিন্তু তার পিতা দ্রুত তারা চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত প্রদান করেন। ধ্রুব দাস (ছদ্মনাম) যুক্তরাজ্যে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি যখন যুবক ছিলেন, তখন তার পিতামাতার মধ্যে বিবাহ বিচ্ছেদ ঘটে এবং তার মাতা তার ও তার ভাইদের সকল দায়দায়িত্ব গ্রহণ করেন। সীতা ভক্তিমূলক ধ্রুব অনুভব করতে শুরু করল যে, সীতা কেবল তার সময়ের প্রত্যাশাগুলোর কারণেই ধ্রুবকে চাইছে। তারা কয়েকাস প্রচন্ড চাপের মধ্যে তাদের সম্পর্ক চালিয়ে গেল। যখন ধ্রুব তাদের প্রত্যাশার ভিন্নতা উপলব্ধি করল। তখন সে তাদের সম্পর্ক আর বিষয় হচ্ছে যে, পরিবারের পূর্ববর্তী পটভূমিতে দৃশ্যমান বৈশিষ্ট্য ও রীতিগুলো তাদের পরবর্তী বৈবাহিক জীবনেও এটাই ধরনের প্রভাব ফেলেছিল। তাই কোন সম্পর্ক শুরুর পর তা প্রতিপালন করে যাওয়াই খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

উপযোগিতা:

চরম ভিন্নতা সম্পর্কে সচেতন হোন : যখন আপনি উপযোগীতার সংকল্প করার চেষ্টা করবেন, তখন এটা উপলব্ধি করা গুরুত্বপূর্ণ যে, সেখানে সর্বদা কিছু ভিন্নতা আছে, বস্তুত সকল ক্ষেত্রেই জীবনে কিছু ভিন্নতা রয়ে যায়। কিন্তু চরম ভিন্নতার ক্ষেত্রে সতর্ক হোন। আপনি কিভাবে জানবেন যে, ঐসব ভিন্নতাগুলো আপনার সম্পর্কে ক্ষতিগ্রস্ত করছে, নাকি উন্নত করছে?

ড. জন ভন এপ এ বিষয়ে নিম্নোক্ত পরামর্শ প্রদান করেছেন :

- * ভিন্নতাগুলোকে স্বীকার করে নিন
- * পরবর্তীতে ভিন্নতাগুলো যদি পারস্পরিকভাবে লাভজনক হয়, তাহলে সেগুলোকে খুজে বের করুন
- * পরিশেষে ভিন্নতাগুলোর মধ্যে একটি সুগভীর ও পারস্পরিক মূল্যায়ন থাকবে।

কোন ব্যক্তি যিনি খুবই আত্মসমালোচক তিনি সর্বপ্রথমে সৌখিন স্বভাবের মূল্যায়ন করতে পারেন। যাহোক পরবর্তীতে সেই আত্মসমালোচক ব্যক্তি বিরক্তির সুনির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্যগুলোকে খুঁজে বের করতে পারেন। অন্যদিকে কোন ব্যক্তি যিনি সামান্য পরিমাণে লাজুক তিনি তার সঙ্গিনীর সামাজিক দক্ষতাগুলোকে আরো উন্নত করতে পারেন, সেটা সামাজিক পরিস্থিতিতে আরো অধিক বিশ্বস্ত ও সুবিধাজনক হবে। অন্যথায় চূড়ান্ত ভিন্নতাগুলো বর্জনের ধারণা চরমে বিরোধের দিকে পরিচালিত করবে।

কৃষ্ণভাবনামৃতের আদর্শ বজায় রাখার জন্য অনুরূপ অঙ্গীকার :

ভক্ত দম্পতিদের জন্য উপযোগীতার একটি আবশ্যকীয় দিক হলো তাদের আধ্যাত্মিক অনুশীলনের মাধ্যমে কৃষ্ণভাবনামৃতের আদর্শ বজায় রাখার অনুরূপ আকর্ষণ ও অঙ্গীকার গড়ে তোলা। উপরন্তু, উভয়ের তাত্ত্বিক ধারণা গৌড়ীয় বৈষ্ণব মতবাদ অনুসারে ভগবান শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর শিক্ষা অভিযুক্তি হওয়াটা এক্ষেত্রে খুব উপকারী, যা তাদের মধ্যে খুব সহজেই সামঞ্জস্য বিধান করতে পারে। ভক্তিমূলক সেবার একজন নবদীক্ষিত ভক্ত অবশ্যই ভাবতে পারে, সে সুখী বৈবাহিক জীবনের জন্য একজন ভক্তকে বিবাহ করাটা প্রয়োজন এবং উপযোগীতার প্রয়োজনীয়তা কেবল একটি জাগতিক ধারণা মাত্র। একসময় সময় তাকে দেখাবে যে, বৈবাহিক সঙ্গীর উপযোগীতা জীবনকে আরো সহজ করে তোলে, পারিবারিক আধ্যাত্মিক অনুশীলন এর প্রয়োজনতাকে কখনোই ছোট করে দেখা উচিত নয়। আমাদের সাধনা, ভক্তিমূলক অভিলাষ ও সেবা বিনিময় করার মাধ্যমে তা আশ্চর্যজনকভাবে সুদৃঢ় হতে পারে।

ব্যক্তিত্ব, মূল্যবোধ ও জীবনপ্রণালীর উপযোগীতা :

উপযোগীতার গুরুত্বপূর্ণ বিবেচ্য বিষয়গুলো হল ব্যক্তিত্ব, মূল্যবোধ ও জীবনপ্রণালী। একজন দম্পতি হিসেবে আপনার মৌলিক আবেগজনিত চরিত্র ও প্রকৃতি নিরীক্ষণ করুন এবং কিভাবে সঠিক পন্থায় নিয়ে আসুন এবং তা বিবেচনা করুন। কিভাবে আপনি আপনার অর্থনৈতিক দিকগুলো ব্যবস্থাপনা করবেন সেদিকে লক্ষ্য রাখুন। আপনার গৃহে মিতব্যয়ী এবং অন্য কেউ অপব্যয়ী এমন আছে কি? আপনার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মনোভাব উদঘাটন করুন।

কিভাবে তারা অর্থনৈতিক চাপকে মানিয়ে নেবে? এ বিষয়ে ড. জন ভন এপ বলেছেন, “আপনার আকোঙ্খিত সঙ্গিনী কিভাবে অর্থ এবং তাদের অধিকারগুলো ব্যবস্থাপনা করবে তা থেকেও কিছু তথ্য জানা যেতে পারে।

যদি আপনি আপনার সঙ্গিনীর হাতে সমস্ত অর্থনৈতিক দায়িত্বভার বিশ্বাসের সাথে অর্পন করেন, অনুরূপভাবে হোক বা ভিন্নভাবে হোক কিভাবে তিনি তা ব্যবস্থাপনা করবেন? আপনার কি তা বিবেচনা করার প্রয়োজন এবং আগ্রহ আছে?” যদি আপনি প্রকৃতই আপনার ভিন্নতাগুলো নিয়ে নিশ্চিত থাকতে পারেন, তাহলে সে সম্পর্কে সৎভাবে সিদ্ধান্ত নিন। কতিপয় জরিপ থেকে প্রাপ্ত ফলাফল অনুসারে, অধিকাংশ লোকই তাদের বৈবাহিক সঙ্গিনীর কাছ থেকে গভীর বন্ধুত্বমূলক সম্পর্ক আশা করেন। তাই আপনাদের মধ্যে যত বেশি আগ্রহ ও কার্যক্রম থাকবে, ঠিক ততবেশিই আপনারা আপনাদের বৈবাহিক সম্পর্কে প্রেমপূর্ণ অনুভূতি, নিরাপত্তা ও সম্মতি অনুভব করবেন।

বিবাহের প্রস্তুতি : ঐতিহ্যগতভাবে, পারস্পরিক উপযোগীতার মধ্যে অনুরূপ বিষয়গুলোই বিবাহের মানদণ্ডরূপে ব্যবহৃত হয়। বয়ঃজ্যোতিষ ব্যক্তির প্রথমে নিশ্চিত করবেন যে, প্রস্তাবিত পরিবারগুলোর উভয় পক্ষের মধ্যেই সমান পদমর্যাদা বিদ্যমান। অতঃপর তারা তাদের কোণ্ঠী বিচার করে দেখবেন, দম্পতিদের প্রকৃতি পরস্পর উপযোগী কিনা। অবশেষে, তারা আকোঙ্খিত পতি/পত্নীর চরিত্র এবং অন্যদের সাথে মেলামেশার ক্ষেত্রে তার খ্যাতি বা সম্মান সম্পর্কে গবেষণা করবেন। আসলেই কি লোকটি অর্থনৈতিকভাবে বা আচরণগতভাবে দায়িত্বশীল? এই একই মানদণ্ডটি বর্তমান যুগেও বয়ঃজ্যোতিষ ব্যক্তি কর্তৃক বা একাকী নির্ধারণের ক্ষেত্রে নিজেকে মেনে চলা উচিত। উপযোগীতাই এই ধারণাটির সম্পর্কে সতর্ক চিন্তা ও গবেষণা করা কারো বৈবাহিক জীবনে এতটাই গুরুত্বপূর্ণ যে, তাকে কখনোই ছোট করে দেখা উচিত নয়।

জ্যোতিষবিদ্যা অনেকক্ষেত্রে উপযোগীতা নিশ্চিতকরনে সহায়তা করতে পারে। যদি আপনার পরিচিত কোন দক্ষ জ্যোতিষবিদ থাকেন, তাহলে তিনি আপনার পূর্ব কর্মফল হতে আগত সম্ভাব্য সমস্যা সম্পর্কে আপনাকে অবগত করতে পারবেন।

বিবাহের প্রস্তুতি বনাম বিবাহভিত্তিক প্রাথমিক আকর্ষণ : বিবাহের প্রস্তুতি সম্পর্কিত ড. রবার্ট এপষ্টেন প্রকাশিত “Scientific American Mind” নামক গবেষণা গ্রন্থে কিছু চিত্তাকর্ষক পর্যবেক্ষণ প্রদান করা হয়েছে। এতে অন্য সকল বিষয়ের মধ্যে এটা লক্ষ্য করা হয়েছে যে, অধিকাংশ দেশেই বৈবাহিক সম্পর্ক কেবল শারিরীক আকর্ষণ ও প্রেম অনুভবের ভিত্তিতে হয়ে থাকে। দুর্ভাগ্যবশত, সেই সব অনুভূতিগুলো ১৮ মাসের মধ্যে ধীরে ধীরে কমতে থাকে। ভারতীয় অনেক বিবাহে

তিনি লক্ষ্য করেছেন যে, যদিও আনুষ্ঠানিক বিবাহগুলোতে প্রথমদিকে প্রেম অনুভব করার কোন কারণই থাকে না, কিন্তু ধীরে ধীরে সেই অনুভূতিটি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। এটা থেকে বোঝা যায় যায় যে, যদি পারস্পরিকভাবে উপযোগী ব্যক্তিত্বের মিলন হয়, তাহলে সেখানে প্রেম বিকশিত হয়। তিনি পর্যবেক্ষণ করেন যে, ১০ বছর পর আনুষ্ঠানিক বিবাহসমূহ পতি পত্নীর মধ্যকার প্রেম অনুভূতি সাধারণ বিবাহের তুলনায় পূর্বের চেয়ে দ্বিগুন হয়ে যায় ও আরো সুদৃঢ় হয়ে উঠে। এটাই প্রমাণ করে যে, প্রেম পারস্পরিক সেবার মাধ্যমেই বিকশিত হয়। আনুষ্ঠানিক বিবাহে দম্পতিদ্বয়ের মধ্যে শক্তিশালী অঙ্গীকার থাকে এবং তারা কঠোরভাবে পালনের প্রয়াস করে থাকে।

তাই অধিক সময় নিয়ে সম্ভাব্য পতি/পত্নী সম্পর্কে জানাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কোন ব্যক্তির আবেগগত চরিত্র ও প্রকৃতির অনেক রীতিই খুব সহজে প্রকাশিত হয় না। এই ধরনের রীতিগুলো প্রকাশিত হতে দুই তিনমাস সময় লাগতে পারে এবং তাই কোন ব্যক্তি সম্পর্কে যথাযথভাবে জানতে বা তার উপযোগীতা সম্পর্কে পুরোপুরি নিশ্চিত হতে প্রায় দুই বছরের মত সময় লাগতে পারে।

সতর্কীকরণ : অশনি সংকেত

নিশ্চিতভাবে আচরণের কিছু কিছু রীতি সম্পর্কের সম্ভাব্য সমস্যার বিপদ সংকেতরূপে প্রকাশিত হয়। এইসব অশনি সংকেতের উপস্থিতি সম্পর্কে সতর্ক হোন। সেগুলো ভবিষ্যতে আসন্ন সমস্যাকে নির্দেশ করে। সেইসব আচরণগত রীতিগুলো নিম্নরূপ :

* অন্যদের প্রতি শিথিল আচরন এরকম একটি অশনি সংকেত। প্রকৃত পারস্পরিক সম্পর্কে আমরা কিভাবে অন্যদের সাথে আচরন করছি এবং বিবাহের পর আমরা কিভাবে আমাদের স্বামী/স্ত্রীর সাথে আচরন করব তা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নতুন বিবাহের পর অন্যদের প্রতি আপনার স্ত্রীর শিথিল আচরন ও অন্যদের সাথে আপনার সম্পর্ক শিথিল করে তুলতে পারে। যারা ব্যবহারিকভাবে নির্দয় তাদের সঙ্গ পরিত্যাগ করেন।

* কর্ম ও বাক্যে অসঙ্গতি। যদি কোন ব্যক্তি দেখায় যে তাদের বর্তমান আচরন ও মনোভাব আর অতীতের ব্যবহার ও আচরনের মত নেই। তাহলে বুঝতে হবে যে, সেটা তাদের প্রকৃত মনোভাব নয়।

* আবেগগত চাহিদা পূরণের অস্বাভাবিক পছন্দ, কঠিন শৈশবের মধ্য দিয়ে বেড়ে উঠার কৌশল মানুষের হৃদয়ে বদ্ধমূল ও অত্যন্ত বিপরীতমুখী ধারণা সৃষ্টি করে।

* অন্যদের অনুভূতিতে একাত্ম হওয়ার অক্ষমতা। এটি একটি অত্যন্ত, বৃহৎ অশনি সংকেত।

* নিজেকে বা অন্যকে নিন্দা করা। অন্য একটি বিশাল অশনি সংকেত হচ্ছে নিন্দা করা। যদি আপনি আপনার সম্পর্কে শেষ করে দিতে না চান এবং তীব্র অসন্তোষ অনুভব করা থেকে বাঁচতে চান, তাহলে নিম্নকদের সঙ্গ পরিত্যাগ করুন। "নিন্দা করার নিয়মই হচ্ছে যে তা ক্রমশ ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিদের দিকে প্রবাহিত হওয়া। যখন আপনি কারো ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিতে পরিণত হবেন, তখন এই নিন্দা আপনারও পতন ঘটাতে পারে।

* অন্য ব্যক্তিদের পরিবর্তিত করার চিন্তা। "আপনি অন্যদের পরিবর্তিত করবেন" এরূপ চিন্তা করা আমাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে একটি মারাত্মক অশনি সংকেত।

আপনি সকল সমস্যার সমাধান করতে পারেন না, কিন্তু আপনি সতর্ক থাকতে পারেন। এবং অনাকাঙ্ক্ষিত ব্যক্তিত্বমূলক বৈশিষ্ট্যগুলো পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

বিশ্বস্থ ব্যক্তির কথা দেওয়ার পর সেই কথা রক্ষা করার আশ্রয় চেষ্টা করে। তারা আপনাকে কোন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে ফেলবে না। তারা আপনার কাছ থেকে সুবিধা নেয়ার চেষ্টা করবে না। তারা সর্বদাই তাদের দেওয়া কথাকে কাজে রূপান্তর করার চেষ্টায় তৎপর থাকে। তারা তাদের অক্ষমতার জন্য দুঃখ প্রকাশ করবে এবং কোন পরিবর্তনের পূর্বে আপনাকে অবহিত করবে।

অবিশ্বস্থ ব্যক্তির সর্বদাই অসামঞ্জস্যপূর্ণ। তারা তাদের দেওয়া কথার পালন করে না বরং, তারা তা ভুলে গেছে বলে চালিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করে। তারা সর্বদাই আপনার কাছ থেকে সুবিধা নেয়ার চেষ্টা করবে। তারা কোন চিন্তাভাবনা ছাড়াই, কোন কিছুর পরোয়া না করে সম্পর্ক ছিন্ন করে। তারা কখনোই আপনার বেদনা বা হতাশায় সহানুভূতি প্রদর্শন করে না এবং যদি তাদের স্বার্থসিদ্ধির পথে কোন ব্যাঘাত উপস্থিত হয় তৎক্ষণাৎ তারা আপনাকে পরিত্যাগ করতে দ্বিধা করবে না। এই ধরনের ব্যক্তিদের বিশ্বাস করা খুবই কঠিন, তার চেয়ে বেশি কঠিন তাদের সাথে দীর্ঘস্থায়ী ও সুখী বৈবাহিক সম্পর্ক স্থাপন করা। তাদের ইতিহাস কেবল কয়েকটি ভগ্ন সম্পর্কের মধ্যেই প্রকাশিত হয়।

বিভিন্ন পরিস্থিতির সাথে সমন্বয় : আপনি কখনোই কোন ব্যক্তির সাথে পরস্পরিকভাবে সময় ব্যয় না করে এবং একত্রে বিভিন্ন অভিজ্ঞতা অর্জন না করে কারো সম্পর্কে জানতে পারেন না। এইখানে এই বিষয়টিই গুরুত্ব বিষয়ক একটি পরিস্থিতির বর্ণনা দেওয়া হয়েছে :

সুন্দরী (ছদ্মনাম), শাস্ত্র (ছদ্মনাম) নামের এক ছেলেকে পছন্দ করত। একবার সে আমার এক বন্ধুর সাথে গিয়ে সেই ছেলেটির প্রকৃতি সম্পর্কে জানার জন্য কিছু দিক নির্দেশনা চাইল। আমার বন্ধু তাকে কিছু ভিন্ন পরিস্থিতিতে তার (শাস্ত্র) সঙ্গ করতে চেষ্টা করার পরামর্শ দিল। সুন্দরী এবং শাস্ত্র উভয়ে একই মন্দিরের ভক্ত ছিল এবং শাস্ত্র সুন্দরীকে একজন বিজ্ঞ গ্রন্থ বিতরনকারীরূপে চিনত। কিছু দিন পর তারা পরস্পরের মধ্যে মন্দিরে তাদের সেবা সম্পর্কে আলোচনা করছিল।

আমার বন্ধুর উপদেশ গ্রহণ করা পর সুন্দরী শাস্ত্রের সাথে তার মাকে দেখতে যাওয়ার একটি স্বল্প দূরত্বের ভ্রমণ করার সিদ্ধান্ত নিল। তারা যখন ট্রেন থামানোর চেষ্টা করছিল, তখন দরজায় প্রচুর ভিড় হয়েছিল এবং সে এতটাই রেগে গিয়েছিল যে দরজার একটি কপাট যে ভেঙ্গে ওড়িয়ে দিয়েছিল। এভাবেই সুন্দরী শাস্ত্রের চরিত্রের একটি দিক সম্পর্কে জানতে পারল, যা সে তাদের বিবাহের পর দেখতে চায় না।

ভ্রমণ থেকে ফেরার পর, সুন্দরী শাস্ত্রের সাথে ভিন্ন পরিস্থিতিতে ভ্রমণের পরামর্শ দেওয়ার জন্য আমার বন্ধুকে প্রচুর ধন্যবাদ জ্ঞাপন করল। আপনার সঙ্গি/সঙ্গিনী বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কিভাবে আচরণ করে থাকে, তা আপনার সম্পর্কের বিবাহ পূর্ব পাণি প্রার্থনাকালীন সময়েই আপনার অবগত হওয়া উচিত।

ফোন বা ইন্টারনেটে আলোপচারিতাই যথেষ্ট নয় : ইন্টারনেট বা ফোনে একত্রে আলোপচারিতাই উপযোগীতার পূর্ণাঙ্গ ইঙ্গিত বহন করে না। একত্রে অনেক কিছুই করা হচ্ছে কিন্তু তা যদি পারস্পরিক আত্মপ্রকাশের গভীর স্তরে না পৌঁছায় তাহলে তা পর্যাপ্ত নয়। আপনাদের উভয়েরই পূর্ণমাত্রার উপযোগীতা যাচাই করা প্রয়োজন। তাই উপদেশ দেয়া হয়ে থাকে যে, আপনাদের সম্পর্কে যদি কিছু পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয়ে থাকে, তাহলে তা অবশ্যই বিবাহের পূর্বে করা প্রয়োজন। বিবাহের পূর্বে যে সমস্যাটি সমাধান করতে সামান্য অন্তর্দৃষ্টি প্রয়োজন, বিবাহের পরে তা সমাধান করতে সুবিশাল প্রচেষ্টার প্রয়োজন হতে পারে।

আমরা কি আপনার আশীর্বাদ লাভ করতে পারি?

আমাদের পিতামাতা ও বন্ধুরাই তা করতে পারে : আমাদের সবারই আশীর্বাদ প্রয়োজন। আমরা যত বেশি তা লাভ করব ততই আমরা উন্নত হব। আপনার সম্প্রদায়ের সকল শিক্ষা ও দীক্ষাগুরু, আত্মীয়স্বজন ও অন্যান্য বয়ঃজ্যোষ্ঠদের আশীর্বাদ প্রার্থনা করুন।

যদি আপনার পিতামাতা, বন্ধুবান্ধব ও অন্যান্যদের সহায়তা না থাকে তাহলে আপনি আপনার আসন্ন বিবাহে কিরকম অনুভূতি লাভ করবেন? সময় দিয়ে তাদের মতামত শ্রবণ করুন এবং আপনার সিদ্ধান্ত সম্পর্কে তাদের কোন পরামর্শ থাকলে তা গ্রহণ করুন। তারা অনেক কিছুই বুঝতে পারেন যা আপনি পারেন না। আপনার সম্পর্কে গভীর বিবেচনায় সময় প্রচানের জন্য ও সংশ্লিষ্টতার জন্য তাদের ধন্যবাদ জানান।

আপনার ঘনিষ্ঠ কেউ এই রকম কিছু অনুভব করে কিনা তা জিজ্ঞেস করুন। হয়তোবা এই বিষয়ে অন্যদের সংশ্লিষ্টতা আপনার মূল্যবান নীতির অন্তর্ভুক্ত নয় এবং তাদের মতামত প্রকৃতই আপনার কোন কাজে আসবে না। তবুও এই অন্তর্দর্শনমূলক ধারণাটি খুবই উপকারী। সর্বোপরি, এমনটাও হতে পারে যে, আজকে আপনার বন্ধু বা আত্মীয় স্বজন কর্তৃক ব্যক্তি কোন ধারণা আপনার ভবিষ্যৎ জীবনের কোন সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে লাগতে পারে।

মূল্যবোধ, সংস্কৃতি ও ধর্মীয় পটভূমি বিবেচনা : নিশ্চিত হোন যে আপনি আপনার মূল্যবোধ সম্পর্কে জানেন।

বিবাহের ক্ষেত্রে কেউ ভিন্ন সাংস্কৃতিক পটভূমি থেকে আসতে পারে, আপনার মূল্যবোধ আপনার বর্তমান পরিস্থিতির অনুরূপ অনুভূত হতে পারে। কিন্তু চরমে সন্তান প্রতিপালন ও পেশাগত দিক দিয়ে তা সম্পূর্ণ ভিন্ন হতে পারে। এক্ষেত্রে আন্তঃসাংস্কৃতিক তথা আন্তঃধর্মীয় দিকগুলো মীমাংসা করা কিছুটা সহজ হতে পারে। স্মরণ রাখুন যে, ব্যক্তিত্ব, মূল্যবোধ, জীবনপ্রণালী ও পারিবারিক পটভূমির ক্ষেত্রে যথাসম্ভব অধিক সাদৃশ্য থাকাটাই উত্তম।

কৃষ্ণের উপর নির্ভরশীলতা ও প্রার্থনার শক্তি : বিবাহ আপনার জীবনের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ সংস্কার। এক্ষেত্রে আপনার সিদ্ধান্তই আপনার ভবিষ্যৎ জীবনকে পরিচালিত করবে। এজন্য কেবল একজন উত্তম জীবন সঙ্গিনী লাভের জন্যই প্রার্থনা করা প্রয়োজন নয়, বরং বৈবাহিক জীবনে আপনি আপনার পত্নী ও আপনার পরিবারের জন্য নিরন্তর প্রার্থনা করা প্রয়োজন। সকল সম্পর্কেই ব্যক্তি ও পরিস্থিতি পরিবর্তনে নিরবচ্ছিন্ন সমন্বয় প্রয়োজন।

(শ্রীমদ্ভাগবত ৩/২১/২৮, তাৎপর্য)

উপসংহার :

চিরকাল সুখী জীবন যাপন করুন : বৈবাহিক জীবনে অনেক গভীর আনন্দ রয়েছে। তাই আমি আরো নির্ভুলভাবে বলতে চাই যে, বিবাহ অনুষ্ঠানের পর থেকে চিরকাল সুখী জীবন যাপন করার জন্য কঠোর প্রয়াস করুন।

ড. এ্যাপস্টেইন বৈবাহিক জীবনে প্রেমের অনুভূতি বাড়ানোর কারনস্বরূপ সেই আবশ্যকীয় উপাদানগুলো সনাক্ত করেছেন। সেগুলোর মধ্যে সর্বাগ্রগণ্য উপাদান হলো অঙ্গীকার ও যোগাযোগ। এবং সেই তালিকায় আরো রয়েছে গোপনীয় আলাপচারিতাগুলো বিনিময় করা, অন্যের প্রয়োজন অনুসারে নিজের আচরণকে পরিবর্তিত করা এবং নিজের পত্নীকে একটি সম্মানজনক অবস্থানে দেখা। ড. এ্যাপস্টেইন আপনার বৈবাহিক দক্ষতা গড়ার জন্য চলমান অনুশীলনের প্রয়োজনীয়তার উপর গুরুত্ব আরোপ করেছেন। ভাল পরামর্শদাতা ও প্রশিক্ষকের মাধ্যমে অনুকূল কার্যগুলো শেখা যেতে পারে।

সম্পর্কমূলক দক্ষতা অনুশীলনের গুরুত্ব : আমার পতি এবং আমি একত্রে সর্বদা আমাদের সাধনা অনুশীলন উপভোগ করি এবং আমাদের অনেক আগ্রহ বিনিময় করি। কৃষ্ণভাবনামৃতে আমাদের প্রথমদিকের দিনগুলোতে, আমরা একত্রে শ্রীবিগ্রহ অর্চন করতাম এবং বিকালে যখন শ্রীবিগ্রহ বিশ্রামে থাকতেন তখন আমরা একসাথে হাটে বেরোতাম। আমার স্বামী হাতে শ্রীমদ্ভাগবতের একটি খন্ড নিতেন এবং হাটে হাটে উচ্চস্বরে তা আমাকে পড়ে শোনাতে। সেই বছরগুলোতে আমরা প্রায় কয়েকবার সেই গ্রন্থগুলো পড়ে শেষ করেছিলাম। যখন আমাদের সন্তানরা বেড়ে উঠল, আমাদের সেবা ও বাড়তে লাগল, আর আমরা আমাদের ক্রমবর্ধমান পরিবারকে সহায়তা করার জন্য সংগ্রাম করছিলাম।

ধীরে ধীরে আমরা আমাদের সম্পর্কের মধ্যে উদ্বিগ্নতার কিছু লক্ষণ দেখতে পেলাম। যা আমাদের সম্পর্কে শিথিল করে দিচ্ছিল। যাহোক ঠিক তখন থেকেই আমরা সম্পর্কমূলক দক্ষতার বিভিন্ন প্রকার সম্পর্কে জানা, শেখানো ও অনুশীলন করতে শুরু করলাম, আর নাটকীয়ভাবে আমাদের সম্পর্ক ধীরে ধীরে গভীর হয়ে উঠতে শুরু করল। তখনই আমরা আমাদের নিজস্ব বৈবাহিক দক্ষতা গঠনে চলমান অনুশীলনের উপকারিতা উপলব্ধি করতে পারলাম।

বিবাহপূর্ব শিক্ষার গুরুত্ব : বিবাহের পূর্বে দক্ষতা বর্ধক পর্যায়ক্রমিক কোর্সগুলোতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে বিবাহপূর্ব শিক্ষা গ্রহণের জন্য উচ্চমাত্রায় পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে। কানাডার মন্দিরগুলোতে, আমরা কখনোই ভক্তদের কিছু বিবাহপূর্ব শিক্ষা গ্রহণ না করা পর্যন্ত বিবাহ অনুষ্ঠান সম্পন্ন করার অনুমতি দেইনা। আমরা বরং তাদের চলমান সম্পর্ক ও পারমার্থিক উন্নতিতে সহায়তা করতে চাই।

কেবলমাত্র আনুষ্ঠানিকভাবে নয়, উপরন্তু, গৃহস্থ ভিশন টিম নব দম্পতিদের পরামর্শ দেয়ার জন্য সুখী ও দীর্ঘস্থায়ী বিবাহিত দম্পতিদের প্রশিক্ষণ দিয়ে থাকে। এছাড়াও আমরা চলমান বৈবাহিক সফলতা অর্জনের জন্য গৃহস্থ ওয়ার্কসপ ও পরিচালনা করে থাকি।

বৈবাহিক জীবনে অঙ্গীকার ও উৎসর্গ : সুখী ও চিরস্থায়ী বিবাহরূপে গন্য করার একটি চূড়ান্ত বাক্য রয়েছে, সেটি হল আধ্যাত্মিক উদ্দেশ্যে অঙ্গীকার ও উৎসর্গের মূলনীতি গ্রহণ করা। অধিকতর সফল বিবাহ সমূহে স্ত্রী ও সঙ্গিনী উভয়েই তাদের পরস্পরের প্রতি অনুভূতি পরিবর্তন করার পরিবর্তে তাদের বৈবাহিক সম্পর্কে আরো সুদৃঢ় ও দীর্ঘস্থায়ী করার অঙ্গীকার গ্রহণ করেন। এই পন্থায় কেউ যদি অঙ্গীকারে স্থির থাকতে না পারেন বা যদি এমন কোন পরিস্থিতি আসে যে কেউই যথাযথরূপে আচরণ করতে পারছে না এবং বারংবার তাদের অঙ্গীকার ভঙ্গ হচ্ছে।

তাহলে দম্পতিদের অবশ্য সেই কঠিন সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য কৃষ্ণের সাহায্য প্রার্থনা করা উচিত। কঠিন পরিস্থিতিতেও যখন ধৈর্য্য সহকারে মীমাংসা করা হয় তখন তা প্রেমের বন্ধনকে আরো সুদৃঢ় করে তোলে, তাই আপনার নিজের, আপনার পরিবার ও এই আন্দোলনের ভবিষ্যৎতের জন্য একটি সুখী বৈবাহিক জীবন গড়ে তুলুন। সুখী বিবাহই আমাদেরকে “সুখী কৃষ্ণভক্ত” গড়ে তুলতে সক্ষম করে তুলবে।

লেখক পরিচিতি :



উত্তমা দেবী দাসী ১৯৭৩ সালে তাঁর স্বামী পার্থ দাস সহ শ্রীল প্রভুপাদ কর্তৃক দীক্ষিত হন। তাদের তিনজন সন্তান ও পাঁচজন নাতিনাতনি রয়েছে। তিনি একাধারে অনেক ধরনের সেবা করে আসছেন যেমন : পূজারীর হিসেবে সেবা, বিগ্রহের মূখ্য দর্জি, শিক্ষা প্রদান এবং ব্যবস্থাপনা। তিনি "Prepare and Enrich Canada" "Dasi Ziyad Family Institute" এবং "Compassion Power" নামক প্রতিষ্ঠান থেকে সম্পর্কমূলক শিক্ষার প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। তিনি যুবকদেরকে ভগবদগীতা ও সম্পর্কমূলক দক্ষতা সম্পর্কে শিক্ষা দিতে প্রকৃতিই খুব আনন্দ পান। তার বর্তমান কাজ হচ্ছে তাঁর স্বামীর সাথে ভ্রমণ করে গৃহস্থ ওয়ার্কশপ পরিচালনা করা। বর্তমানে তারা কানাডার, ব্রিটিশ কলোম্বিয়ার শরনাগতি ভিলেজে তাদের বাংলোবাড়িতে বাস করেন। সেখানে তারা স্কাইফির (একটি অনলাইন ভিডিও মেসেজিং সার্ভিস) মাধ্যমে ভক্তদের জন্য বিবাহপূর্ব শিক্ষা প্রদান করেন।

অধ্যায় ৩

আলোচনা করা যাক : উন্মুক্ত ও সং যোগাযোগ

মহিনী দেবী দাসী

এ অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন :

- ☐ যোগাযোগের পন্থাসমূহ
- ☐ সং যোগাযোগ বলতে কি বোঝায়
- ☐ সুস্থ ও অসুস্থ যোগাযোগ
- ☐ আত্মনির্ভর শ্রবণমূলক বিবৃতি, SOLER সূত্র
- ☐ যোগাযোগের ক্ষেত্রে অভিপ্রায় ও ফলাফলের পার্থক্য
- ☐ উত্তম যোগাযোগের বাধাসমূহ ও তাদের প্রতিকারের উপায়
- ☐ আধ্যাত্মিক সম্পর্কের প্রাসঙ্গিকতা

এই অধ্যায়ে যেসব মূলনীতির উপরে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে :

- উন্মুক্ত ও সং যোগাযোগ
- পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও প্রশংসা

উন্মুক্ত ও সং যোগাযোগ কি ?

বলা হয়ে থাকে যে, অধিক সন্মুখসীতে গাজন নষ্ট। বিশেষত বৈবাহিক জীবনে ভক্তদের মধ্যে কত সংখ্যক আলোচনা হচ্ছে তা এই উক্তিটির অন্তর্ভুক্ত আমরা কি প্রকৃতই আমাদের পত্নী ও সন্তানদের সাথে অন্তরঙ্গ সম্পর্কের অন্বেষণ করছি ?

বিশ্বস্থতার সাথে নিজের মনের ভাব ব্যক্ত করা এবং অন্যদের বাক্য শ্রবণ করা বৈষ্ণবদের মধ্যে ব্যাক্ত যারা এবং অন্যদের বাক্য শ্রবণ করা বৈষ্ণবদের মধ্যে প্রীতি বিনিময়ের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। উপদেশামৃতের চতুর্থ শ্লোকে এই বিষয়ে বলা হয়েছে যে :

ভগবন্তুজকে প্রয়োজনীয় দ্রব্য প্রীতিপূর্বক দান, তার নিকট হতে কোন দ্রব্য প্রতিগ্রহণ, নিজের মনের কথা ভক্তের নিকট ব্যক্ত করা এবং তার নিকট হতে ভজন বিষয়ক গুহ্য তথ্যাদি জিজ্ঞাসা করা ভক্ত প্রদত্ত প্রসাদ গ্রহণ এবং ভক্তকে প্রীতিপূর্বক প্রসাদ ভোজন করানো ভক্তসঙ্গে প্রীতি বিনিময়ের এই ছয়টিই প্রধান লক্ষণ।

কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের প্রধান মূলনীতিই হলে সং ও উন্মুক্ত যোগাযোগ। এটাই সুস্থ সম্পর্কের ভিত্তি। যাহোক, যদি আমরা সুস্থ যোগাযোগ দক্ষতা সম্পর্কে অভিজ্ঞ পিতামাতা লাভ না করে থাকি, তাহলে এই দক্ষতাগুলো অর্জন করতে আমাদের কিছুটা সময় লাগতে পারে। এটা কেবল আমাদের পারিবারিক জীবনকেই সুখী ও আনন্দময় করতে সহায়তা করবেনা, বরং যদি আমরা এগুলো আচরণ করি, আমরা আমাদের সন্তানদের এইসব মূল্যবান দক্ষতাগুলো শিক্ষা দিতে পারব যাতে ভবিষ্যতে তারা তা তাদের জীবনে প্রয়োগ করতে পারে।

আমরা প্রায় ৪৩ বছর একত্রে বসবাস করছি। আমার নিজের বিবাহিত জীবনে থেকেই আমি দেখেছি যে, কিভাবে প্রশিক্ষনের শক্তি ও সং যোগাযোগ দক্ষতা জীবনের সকল দৃষ্টিকোন থেকে বৈবাহিক জীবনের মানকে উন্নত করে। আমার স্বামী বা আমি কেউই স্বাভাবিক যোগাযোগ সম্পন্ন পরিবারে বেড়ে উঠিনি।

আমাদের পরিবার ছিল সর্বদা প্রচুর উচ্চ কোলাহল ও অনিয়ন্ত্রিত আবেগে পূর্ণ যেখানে প্রতিনিয়ত কলহ-বিদ্বেষ লেগেই থাকত। যার সমাধান করা অনেকক্ষেত্রেই সম্ভব হতনা। অন্যদিকে আমার স্বামীর পরিবার ছিল সম্পূর্ণ বিপরীত যেখানে কেউই তাদের অনুভূতি বিনিময় করত না, কলহ বিরোধ তো রীতিমত নির্বাসিতই ছিল। সেখানে কেবল প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো নিয়েই আলোচনা হত। ভেবে দেখুন, ভিন্ন দুটি পরিবার থেকে আসা হেতু আমাদের দুজনের বিবাহিত জীবনের ফলাফলটা কিরূপ হতে পারে। আমার স্বামী ভাবতেন যে, যদি আমি কথা বলা শুরু করি তাহলে তা বিচ্ছেদের সর্বোচ্চ সীমায় গিয়ে পৌছায়! অন্যদিকে যদি কোন তর্কাতর্কি সংগঠিত হত, তখন সে ঝগড়ার মাঝপথ থেকেই বিছানায় গিয়ে শুয়ে পড়ত আর তৎক্ষণাৎ নিদ্রামগ্ন হয়ে যেতে পারত, কিন্তু তখনো আমি গজগজ করতে করতে শুয়ে পড়তাম।

কয়েক বছর পর, আমরা সেইসব পরামর্শদায়ক মূলনীতির সাথে পরিচিত হলাম। যেগুলো পরিবারের অস্বাভাবিকতা নিয়ে আলোচনা করত এবং ধীরে ধীরে তাদেরকে বিরোধ নিরসন ও যোগাযোগ দক্ষতা সম্পর্কে শিক্ষা প্রদান করত। খুব অল্প সময়েই আমরা সেইসব দক্ষতার কিছু অংশ আমাদের বৈবাহিক ও পারিবারিক জীবনে প্রয়োগ করতে শুরু করেছিলাম।

আমার এখনো মনে আছে আমাদের দশ বছর বয়সী কন্যা ঘোষণা করেছিল যে, সে তার জীবনে ঐ সব পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করতে রাজী নয়। কিন্তু তবুও সে প্রায় সময় অভিভাবকত্ব সম্পর্কিত ঐ সব বইগুলো পড়ত এবং আমাদের যোগাযোগ দক্ষতার ভিন্নতর সব পদ্ধতি সম্পর্কে অবগত হয়েছিল ধীরে ধীরে সে উপলব্ধি করতে পেরেছিল যে, এইসব কৌশলগুলো যেনতেন ভাবে আমাদের কাছে আসেনি। যাহোক আমাদের কিশোরী কন্যা অবশেষে এই কৌশলগুলো তার ভবিষ্যৎ জীবনে প্রয়োগে আগ্রহী হল। যদিও সে ছিল অত্যন্ত আবেগী।

এতে অনেক বছর সময় লেগেছিল। কিন্তু আমার স্বামী ও আমি আমাদের পারিবারিক জীবনের ঘাটতিগুলো পূরণে সক্ষম হয়েছিলাম এবং আমার স্বামী কিছু আবেগজনিত সমস্যা থেকে মুক্ত হতে পেরেছিলেন। পরিনামে, আমাদের সফলতা আমাদের এতটাই উৎসাহিত করেছিল যে, তা আমাদের এই জ্ঞানকে অন্যদের সাহায্যে প্রয়োগ করার পথ উন্মোচন করে দিয়েছিল। আমরা অন্যান্য দম্পতিদের সহায়তা করার আশায় বৈবাহিক ও একক পরামর্শ প্রদান সম্পর্কে আরো গবেষণা করতে শুরু করেছিলাম। এর ফলে কেবল আমাদের বৈবাহিক জীবনই লাভবান হয়নি। বরং আমাদের সন্তানরাও উন্নত পারিবারিক যোগাযোগ দক্ষতা সম্পর্কে শিক্ষা লাভ করেছিল।

ফলে, তাদের বৈবাহিক জীবন আরো সহজ ও সুখী হয়ে উঠেছিল। এখন, আসুন আমরা সেইসব উপাদান তথা পদ্ধতি সম্পর্কে জানি, যেগুলো আমাদের যোগাযোগ দক্ষতাকে আরো উন্নত করতে সহায়তা করবে। যেগুলো সুস্থ সম্পর্ক ও বৈবাহিক জীবনের সোপান গঠন করবে। এখানে অনেক তথ্যসূত্র, গ্রন্থ ও সেমিনার সমূহ রয়েছে যা আমাদের এইসব মূলনীতিগুলো সম্পর্কে শিক্ষা প্রদান করবে।

আমি এখানে কেবল গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলোই অর্ন্তভুক্ত করেছি। তাহলে আসুন আমরা এই প্রশ্নটি মাধ্যমে জানা শুরু করি, “যোগাযোগ কি?”

যোগাযোগের চারটি পন্থা :

কোন ধরনের চিন্তাভাবনা ব্যতিরেকে, স্বাভাবিক ভাবেই আমরা এই চারটি পন্থায় যোগাযোগ করে থাকি।

১। কর্ম-আমরা কি করছি

২। বাক্য- আমরা কি বলছি

৩। কথা বলার স্বর-কিভাবে আমরা বলছি

৪। উপস্থিতি -মুখের ভাব, শারীরিক ভঙ্গি, পোশাক

কিন্তু আমরা কিরূপ আচরণ করছি? যদি আমরা মিশ্র আচরণ করে থাকি- আমাদের কর্ম কি আমাদের বাক্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ?

আমরা কি আমাদের নিজস্ব আবেগজনিত স্থিতির কারণে অন্যদের নিন্দা বা সমালোচনা করছি?

আমরা কি কেবল কিছু লাভের আশায় অন্যদের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করছি? বাস্তবে আমরা কখনোই এসব বিষয় নিয়ে ভাবিনা এবং এতে বিস্মিত হওয়ার কিছু নেই যখন আমরা আশানুরূপ ফল পাইনা আমরা খুবই হতাশ হই। যাহোক, এসব বিভিন্ন দক্ষতা সম্পর্কে প্রশিক্ষিত হওয়ার মাধ্যমে আমাদের যোগাযোগ দক্ষতার উন্নতির বিষয়ে অবগত হতে পারি এবং সুস্থ যোগাযোগের সর্বোচ্চ স্তরে পৌঁছাতে পারি। যা সুখী ও শান্তিপূর্ণ গৃহস্থ জীবনের সোপান প্রস্তুতের জন্য আবশ্যিক। সুস্থ বা সৎ যোগাযোগ প্রকৃত পক্ষে কি? যোগাযোগের রীতিগুলো হচ্ছে কিছু শিক্ষাগুলো দক্ষতা যা প্রয়োগ করতে কিছু সময় লাগতে পারে। কিন্তু এটাকে সহজভাবে নেওয়ার মাধ্যমে আমরা এটাকে আরো উত্তমরূপে উপলব্ধি করতে পারি। নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সৎ যোগাযোগের ক্ষেত্রে কিছুটা ক্ষতির কারণ হতে পারে।

কিভাবে যোগাযোগ ক্ষতিগ্রস্ত হয় :

নিম্নে যোগাযোগের রীতিসমূহের কিছু তালিকা দেয়া হল যা আমরা প্রতিনিয়তই আমাদের জীবনে ব্যবহার করছি।

কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত সেগুলোর কিছু বিরূপ প্রভাব রয়েছে। সেগুলো সৎ যোগাযোগকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, কেননা তা অন্যসকল ব্যক্তিদেরকে আক্রমণাত্মক বা প্রতিকূলভাবাপন্ন করে তোলে। এইসব কার্যগুলোর কোন কোনটা বাহ্যিকভাবে অনুকূল পরিলক্ষিত হলেও চরমে তা সম্পর্ককে ক্ষতিগ্রস্ত করে,

কেননা আপনি যেভাবেই তা আচরণ করুন না কেন অন্যান্য ব্যক্তির তা ভিন্নভাবে গ্রহণ করতে পারে। নিম্নোক্ত তালিকাটিতে লক্ষ্য করুন কিভাবে আপনি এগুলোর অধিকাংশকেই আপনার যোগাযোগরীতির অংশ হিসাবে গ্রহণ করেছেন।

নির্দেশমূলক : “তোমার এটা করা উচিত” অথবা “অবশ্যই তোমার তা করা প্রয়োজন”

ভীতিপ্রদর্শনমূলক : “যদি তুমি এটা কর, তার ফলাফল খুব খারাপ হবে” অথবা তুমি সেটাই করবে যেটা আমি বলব?

আত্মজীবনীমূলক : “যখন আমি ব্রহ্মচারী ছিলাম আমি আরো অধিক তপস্চর্যা করতাম।

উপদেশমূলক : “সবচেয়ে ভাল হয় তুমি তোমার পড়ালেখা ছেড়ে দাও” অথবা সবচেয়ে উত্তম যেটা তুমি করতে পারে তা হল...”

প্রচারমূলক : “পুরুষ মানুষদের কাঁদতে নেই” অথবা “এটাই সেই, প্রভুপাদ যা আমাদের কাছ থেকে চেয়ে ছিলেন?”

ব্যাখ্যামূলক : “তাদের মনোযোগ আকর্ষণ করার জন্য তুমি প্রকৃতপক্ষে কি করতে চাও” অথবা “তার অর্থ হচ্ছে তুমি অপরাধ করে ফেলছ?”

পরিবর্তনমূলক : “যেটা ভয়ংকর অথবা “যেখানে চিন্তার কিছু নেই”

অনুমোদনমূলক : “তুমি সম্পূর্ণ সঠিক কাজ করেছ” অথবা “হ্যাঁ, যা হচ্ছে যথার্থই হচ্ছে”

অস্বীকৃতিমূলক : “না, যেটা সত্য নয়” অথবা “তুমি যা বলছ তা কেবলই বিদ্রূপাত্মক।”

সমালোচনামূলক : “এটা এমন হয়েছে কেননা তুমি একটা নির্বোধ”

উপহাসমূলক : “হ্যাঁ ঠিক আছে, তোমার স্বামীকে ত্যাগ কর। কাজ ত্যাগ কর আর মন্দিরে চলে যাও তাহলেই শুদ্ধভক্ত হতে পারবে।”

পরীক্ষামূলক : “কখন! কোথায়? কেন? অথবা, তোমার মায়ের সাথে তোমার কিরকম সম্পর্ক ছিল?”

স্বামী স্ত্রীর মধ্যে যোগসূত্র :

উপরোল্লিখিত তালিকা থেকে আমরা দেখতে পাই যে, কিভাবে কিছু কিছু যোগাযোগরীতি সুস্থ যোগাযোগ পদ্ধতিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

এখন, আসুন আমরা যোগাযোগের কিছু সাধারণ প্রতিবন্ধকতা লক্ষ্য করি, যা স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সচরাচর ঘটতে দেখা যায়।

আমরা সেইসব সমস্যার সম্ভাব্য কিছু তাৎক্ষণিক সমাধানও প্রদানের চেষ্টা করেছি।

১। আপনার পত্নী কথা বলার সময় আপনার দৃষ্টি সজাগ রাখুন।

সমাধান : আপনার পত্নীর কথার প্রকৃত অর্থটি বোঝার চেষ্টা করুন। সেখানে আপনার পত্নীর অনুকূল কোন দৃষ্টিভঙ্গি বা প্রভাব আছে কিনা তা খোজ করুন। যা আপনি গ্রহণ করতে পারেন।

২। তুমি কি তোমার কথাটি অনেকবার বলবে? এই বাক্যটির মাধ্যমে প্রত্যস্তর করুন

সমাধান : কলহকে অবহেলা করবেন না। এটা সর্বদাই বৃহৎ আকার ধারণ করার পূর্বে সমাধান করে ফেলা উচিত। এটা অনেকটা বাগানের আগাছা তোলার মত। যথাসময়ে আগাছা উচ্ছেদ করা আপনার সম্পর্কের বাগানকে পরিচ্ছন্ন রাখবে।

৩। খাপছাড়া ও বিরক্তি প্রদর্শন করা।

সমাধান : আপনার পত্নীর প্রতি সর্বদাই শ্রদ্ধামূলক আচরণ প্রদর্শন করুন এবং আপনি আপনার পত্নীর সাথে যে রকম আচরণ করবেন ঠিক অনুরূপ আচরণই আপনি পুনরায় তার কাছ থেকে পাওয়ার আশা করতে পারেন। ৪।

৪। ঘনঘন ঘড়ির দিকে তাকানো

সমাধান : স্মরণ রাখুন যে আপনি যদি আপনার পত্নীর কাছ থেকে যথেষ্ট মর্যাদা লাভ করতে চান তবে তার সাথে সময় কাটানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন।

৫। কম্পিউটারে কাজ করতে থাকা বা বই পড়তে থাকা। সমাধান : আপনার পত্নীর সাথে কথা বলার কিছু নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করুন। যখন কোন অন্যমনস্কতা থাকবে না। এই সময় কেবল আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোকে অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত এবং আপনার গৃহস্থ জীবনকে সমৃদ্ধ করার প্রচেষ্টা করা উচিত।

৬। প্রশ্নের উত্তর না দেওয়া

সমাধান : অর্থপূর্ণ আলোচনার জন্য সততা ও জবাবদিহিতা থাকা প্রয়োজন। যেটা করার জন্য সাহস প্রয়োজন। এক্ষেত্রে অর্থপূর্ণ আলোচনাই গভীর আবেগজনিত ও আধাত্মিক সম্পর্ক গঠনের একমাত্র উপায়।

৭। যখন আপনার পত্নী আপনার সাথে কথা বলার চেষ্টা করেন। তখন তা প্রত্যাখ্যান করা।

সমাধান : বৈবাহিক সফলতার জন্য মানবতা ও শ্রদ্ধা প্রয়োজন। এইগুণগুলি আপনার পত্নীকে অন্য যেকোন কিছু দেওয়ার চেয়ে অধিক শক্তিশালী।

৮। হঠাৎকরে প্রসঙ্গ পরিবর্তন করা।

সমাধান : আপনার গৃহস্থ জীবনের দীর্ঘস্থায়ী সামঞ্জস্য রক্ষা করার জন্য আপনার পত্নীর সাথে উত্তম মানসিকতার অনুশীলন করুন। আপনার পত্নীকে একজন বৈষ্ণবরূপে সম্মান করুন-এমনকি যদি আপনি অসন্তুষ্ট হন তখনো।

৯। আপনার পত্নী কথা বলার সময়ে মুখ ফিরিয়ে নেওয়া বা এড়িয়ে যাওয়া।

সমাধান : মাঝে মাঝে এড়িয়ে যাওয়া অনেক মারাত্মক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। এই প্রতিক্রিয়া বিভিন্ন ধরনের ভয় তথা মুখোমুখি হওয়ার ভয়, প্রত্যাখ্যান হওয়ার ভয় বা ক্রোধান্বিত হওয়ার ভয় থেকে উৎপন্ন হয়। এর পরিবর্তে সকল ভয়কে জয় করুন। সেটাই সাহসিকতার সংজ্ঞা।

১০। আলাপচারিতা ত্যাগ করতে অথবা অজুহাত দেওয়া।

সমাধান : একটি বড় ছবির কথা ভাবুন। আপনি কি ধরনের বিবাহ চান এবং কিভাবে আপনি তা অর্জন করতে পারেন? আদর্শ গৃহস্থ জীবন গড়তে নিজের প্রতি সৎ থাকুন ও দায়িত্বশীল হোন। (Keep your Marriage এর সহকারী লেখক ঘনেশ্বর J. Warren PHD প্রদত্ত)

সুস্থ যোগাযোগ :

আমরা সুস্থ যোগাযোগ সম্পর্কে অনেক কিছুই শুনেছি। কিন্তু গৃহস্থদের মধ্যে সৎ যোগাযোগের সারমর্ম কি? বলা হয়ে থাকে যে, আপনি যা বলেন ও করেন তা অধিকাংশ লোকই ভুলে যায়, তারা কেবল সেটাই মনে রাখে যা তারা অনুভব করেছে। তাই ভক্তদের মধ্যে সৎ যোগাযোগের একটি উত্তম সংজ্ঞা হচ্ছে অংশগ্রহণকারীদের অংশগ্রহণের সময়েও কার্যের পরে সেই কার্যের গুরুত্ব অনুভব করানো। বলে রাখা ভাল যে, সুস্থ যোগাযোগ তখনই সংগঠিত হয় যখন দুটি ব্যক্তি পরস্পরকে তাদের প্রয়োজন ও চাহিদাগুলো ব্যক্ত রকমে সক্ষম হয় এবং সুনির্দিষ্ট ও বিশ্বস্তভাবে তাদের অনুভূতিগুলো উপলব্ধি করতে সমর্থ হয়। এবং যখন উভয়েই এইসব মনোভাব যত্ন, শ্রদ্ধা ও একাত্মতার সাথে গ্রহণ করেন। এই শ্রদ্ধা, যত্ন ও একাত্মতাই হচ্ছে প্রাথমিক বৈষ্ণব সদাচার। এগুলো আমাদের এটা মনে রাখতে সহায়তা করে যে আমাদের সহধর্মিনীরাও সফল ও সর্বাগ্রগন্য বৈষ্ণব।

কোন যোগাযোগ দক্ষতার প্রশিক্ষণ গ্রহণ করব?

যদি আমরা সৎ যোগাযোগ দক্ষতার প্রশিক্ষণ গ্রহণ না করি, তবে আমরা তার গুরুত্বকে হেয় করব। অথবা শোনা যায় যে, ব্যবসার খাতিরে, কোন পণ্য বিক্রির ক্ষেত্রে বা বানিজ্যিক উন্নয়নে উত্তম যোগাযোগ পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। আমরা ভাবি যে,

সেটা কেবলই বানিজ্যিক বিশ্বের জন্য প্রযোজ্য। আমাদের প্রিয় কোন ব্যক্তির সাথে আচরণের ক্ষেত্রে আমরা মনে করি যে, সে তো আমাদেরই একজন। তার সাথে যেকোন রকম ব্যবহার করা যায়। আমাদের পরিবারের সদস্যরা স্বাভাবিক ভাবেই জেনে থাকেন যে, নিজেদের মধ্যে কথা বলার সময় কোন বিশেষত্ব প্রদর্শনের প্রয়োজন নেই। তাই আমরা অতি সাদাসিধেভাবেই তাদেরকে ভালবাসি ও তাদেরকে গ্রহণ করি। বাস্তবে এটা কি সত্য? The Seven Principles for Making A Marriage Work এর Dr. John Gottman এর গবেষণা অনুসারে তা যথার্থ নয় ড. জন গটম্যান ৯৬% নিশ্চয়তার সাথে বলেছেন যে, তার দেখামতে নব দম্পতিদের বৈবাহিক সম্পর্কের আলাপচারিতার প্রথম তিন মিনিট গভীর সংকোচের মধ্যে অতিবাহিত হয়। তিনি তার মতবাদকে চারটি সক্রিয় বিধ্বংসী যোগাযোগরীতি ও বিশেষ কৌশলের উপর ভিত্তি করে তৈরি করেছেন। তাই বিধ্বংসী যোগাযোগ রীতিগুলো আমাদের বৈবাহিক জীবনকে বিনষ্ট করার পূর্বে আমাদের সুস্থ যোগাযোগ দক্ষতার প্রশিক্ষণ গ্রহণে কিছু সময় ব্যয় করা উচিত নয় কি? আসুন এবার আমরা Guard Egan প্রদত্ত SOLER সূত্র নামে পরিচিত অনুকূল আচরণের কিছু সাধারণ নীতি শেখার মাধ্যমে শুরু করি।

SOLER সূত্র : সৎ যোগাযোগের ক্ষেত্রে অঙ্গভঙ্গির ব্যবহার। SOLER সূত্র হচ্ছে কিছু গুরুত্বপূর্ণ শারীরিক ভাষা জনিত কৌশল মনে রাখার সহজ উপায়। আমাদের যোগাযোগ পদ্ধতিকে আরো কার্যকরী করার জন্য আমাদের শারীরিক ভাষার মাধ্যমে শ্রোতাদের মনোযোগ আকর্ষণের এটা একটা সহজ উপায়।

S- Sitting Posture (বসার ভঙ্গি)। যথাযথভাবে সোজা হয়ে বসুন। তার অর্থ এই যে আপনি বক্তার বাক্য শ্রবণ করতে প্রস্তুত।

O-Open Body Language (উন্মুক্ত অঙ্গভঙ্গি)। বাহ বা পাগুলোকে আড়াআড়িভাবে রাখবেন না। বরং বাহুগুলোকে কোলে রাখুন এবং পা দুটিকে মাটিতে রেখে প্রশান্ত মানসিকতা প্রদর্শন করুন। এটা আপনার উন্মুক্ত ও অনাক্রম্যনাত্মক মানসিকতার প্রতীক।

L-Listening Attentively (মনোযোগ সহকারে শ্রবণ)। বক্তার অভিমুখে ঝুকে মনোযোগ সহকারে শ্রবণ করুন। বক্তার দিকে ঝুকে পড়াটা বক্তার প্রতি আপনার মনোযোগ ও আগ্রহ প্রকাশ করে।

E- Eye Contact (দৃষ্টি সংযোগ)। নিজেকে বিশেষ ব্যক্তিরূপে ভাবা পরিহার করুন। কেবল বক্তার মুখে আপনার দৃষ্টি সংযোগ করুন। তা বক্তার প্রতি আপনার আগ্রহকে ইঙ্গিত করে। কক্ষের চারপাশে, কম্পিউটার স্ক্রীনে, সংবাদপত্র প্রভৃতিতে তাকানো বর্জন করুন।

R- Remain Relaxed (প্রশান্ত থাকুন)। এটা আপনার আত্মবিশ্বাসকে প্রদর্শন করবে এবং অন্যকে প্রশান্ত থাকতে সহায়তা করবে।

সর্বপ্রথমে, এই সব করতে স্মরণ করার চেষ্টা করাটা কৃত্রিম বলে মনে হতে পারে, কিন্তু ক্রমাগত অনুশীলনের মাধ্যমে এটা স্বাভাবিক হয়ে উঠবে।

মনোযোগী শ্রবণ কৌশল : হৃদয় দিয়ে শ্রবণ কর

মনোযোগী শ্রবণ কৌশল : এখন আমরা কিছু মনোযোগী আচরণ সম্পর্কে জানব। এর মাধ্যমে কিভাবে কার্যকরী ও একনিষ্টভাবে শ্রবণ করা যায় সে বিষয়ে আমরা অবগত হতে পারব। মনোযোগী শ্রবণ হচ্ছে কিছু গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগ দক্ষতা ও আপনার পত্নীর সাথে নির্ভেজালভাবে সম্পর্কিত হওয়ার আকাঙ্ক্ষার সমন্বয়।

তাই এটাকে হৃদয় দিয়ে শ্রবণ করার সাথে তুলনা করা হয়। এল ফলাফল স্বরূপ আপনার পত্নী আপনার সাথে আরো অধিক কথা বলার ইচ্ছা অনুভব করবে এবং এভাবেই আপনারা উভয়েই সম্পর্কের গভীরতম অনুভূতি অর্জনে সক্ষম হবেন।

আপনি কি এখন সত্যিই এ বিষয়ে জ্ঞানার্জন অনুভব করছেন?

নিম্নের তালিকাটিকে মনোযোগী শ্রবণের কিছু প্রকারভেদ প্রদান করা হয়েছে, একইসাথে তাদের বর্ণনা ও উদাহরণও দেওয়া আছে :

মনোযোগী শ্রবণের প্রকারভেদ

বিষয়	বর্ণনা	দৃষ্টান্ত
অনুপ্রাণিত করণ	সম্মত বা অসম্মত না হয়ে নিরপেক্ষ বাক্য প্রয়োগ করুন।	আমাকে এ বিষয়ে আরো বল
প্রাঞ্জলতা	আরো অধিক বিস্তৃতভাবে ব্যাখ্যা করার জন্য বক্তাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন	কতদিন ধরে এরকম হচ্ছে
পুনরুক্তি	মৌলিক ধারণা ও ঘটনা সমূহ পুনর্ব্যক্ত করুন	তাই তুমি এ বিষয়ে তোমার বন্ধুকে অধিক বিশ্বাস বলে মনে করছে?
প্রতিফলন	বক্তার মৌলিক অনুভূতি গুলোর প্রতিফলন ঘটান	তুমি সত্যিই হতাশ"
সারসংক্ষেপ	বক্তার অনুভূতিসহ অধিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয় গুলো সারসংক্ষেপ করুন	তুমি যা বলছ তার মূল বিষয়গুলো হচ্ছে...
মূল্যায়ন	তাদের সংশ্লিষ্ট বিষয়ও অনুভূতিগুলোর গুরুত্ব সীকার করুন। তাদের প্রচেষ্টা ও কার্যক্রমের প্রশংসা করুন	আমি বুঝতে পাচ্ছি এই পরিস্থিতি থেকে মুক্ত হতে তুমি কতটা প্রয়োজন ছিলে।

এই ধরনের শ্রবণ কৌশলগুলো আত্মস্থ করতে কিছুটা অনুশীলনের প্রয়োজন। যদি আপনি তা সঠিকভাবে আচরণ করতে না পারেন তাহলে নিজের উপর চাপ সৃষ্টি করবেন না। আপনার শ্রবণ কৌশলের কোন ধরনটি ব্যবহার করা প্রয়োজন যদি আপনি তা নিশ্চিত হতে না পারেন, তাহলে আপনার অব্যক্ত চাহিদা সম্পর্কে জানার জন্য নিজেকে প্রশ্ন করুন। আপনার সঙ্গিনী কি চায়? সে আপনার কাছ থেকে কি ধরনের ব্যবহার আশা করে?

মনোযোগী শ্রবণ হচ্ছে এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা যা পরিপূর্ণভাবে প্রয়োগ করার জন্য কিছু অধিক সময়ের প্রয়োজন। আপনার স্থানীয় লাইব্রেরীগুলোতেও এ বিষয়ের বিভিন্ন ধরনের বই থাকতে পারে, যা আপনাকে এই মূলনীতিগুলো উপলব্ধি করতে সহায়তা করবে। PREP (Preparation And Relationship Enhancement Programme) এর মত বৈবাহিক শিক্ষা প্রশিক্ষণ সংস্থাগুলোও এই বিষয়ে কিছু কর্মশালার আয়োজন করে থাকে, যাতে আপনি হাতে কলমে এইসব যোগাযোগ দক্ষতা অনুশীলন করতে পারেন।

বাচন দক্ষতা অনুশীলন : প্রাঞ্জল ও অর্থপূর্ণ বাচনভঙ্গি

এতক্ষণ আমরা কিছু গুরুত্বপূর্ণ শ্রবণ কৌশল সম্পর্কে শিখলাম। এখন আসুন আমরা এবার বাচন দক্ষতা সম্বন্ধে আলোকপাত করি। আমরা যা চাই, ভাবি বা অনুভব করি তা কি আমরা স্পষ্টভাবে প্রকাশ করতে পারি? অথবা আমাদের পত্নীর সাথে আমরা যেভাবে আচরণের চেষ্টা করছি তা কি আমরা করতে সক্ষম হচ্ছি? এজন্য সবপ্রথমে বাচন দক্ষতা অনুশীলন এবং চিন্তা ও অনুভূতির মধ্যকার ভিন্নতা অনুধাবন করা উচিত। প্রাঞ্জলভাবে কথা বলার জন্য আমাদের অভিজ্ঞতা, আচরণ ও অনুভূতির মধ্যকার ভিন্নতা সম্পর্কে জানা প্রয়োজন।

অভিজ্ঞতা হচ্ছে এমন একটি বস্তু যা আপনার জীবনে ঘটেছে। উদাহরণ : আজকে আমার সকালের এলার্ম বন্ধ হয়ে গিয়েছিল, যার কারণে আমি সকালে মঙ্গলারতি করতে পারিনি"

আচরণ হচ্ছে এমন একটি বস্তু যা আপনি করতে পারেন উদাহরণ : আমি সাধারণত ভোর ৪টা ঘুম থেকে উঠি"

আর অনুভূতি হচ্ছে অভিজ্ঞতা ও আচরণের সাথে সংশ্লিষ্ট আবেগ উদাহরণ : আমি খুব অপরাধ অনুভব করছিলাম যখন দেবীতে ঘুমানোর কারণে আমার সকালের কার্যক্রম ব্যবহৃত হয়েছিল?

আমাদের অধিকাংশেরই অভিজ্ঞতা ও আচরণের মধ্যকার ভিন্নতা উপলব্ধি করতে কোন সমস্যা হয় না। কিন্তু আমরা সহজেই চিন্তা ও অনুভূতিগুলোর মধ্যে দ্বিধান্বিত হয়ে পড়ি। দৃষ্টান্তস্বরূপ বলা যায়, "আমি অনুভব করছি তুমি ভুল করছ।" যদিও বাক্যটিতে অনুভূতি বোঝানো হয়েছে কিন্তু প্রকৃতপক্ষে তা চিন্তারূপে ব্যক্ত হয়েছে। তাই আরো নির্ভুলভাবে বলতে গেলে বলতে হয়, "আমার মনে হচ্ছে তুমি ভুল করছ"

অভিপ্রায় এবং ফলাফল : দম্পতিদের মধ্যে উত্তম যোগাযোগের ক্ষেত্রে আরো দুটি গুরুত্বপূর্ণ ধারণা রয়েছে।

এই ধারণাগুলো হচ্ছে অভিপ্রায় এবং ফলাফল। একক বক্তা যা বলে শ্রোতা তা যথাযথভাবে গ্রহণ নাও করতে পারেন। আসুন আমরা এই ধারণাগুলো সম্পর্কে জানি।

* অভিপ্রায় হচ্ছে যেই বাহু যা বক্তা বলার জন্য মনস্থ করেন।* ফলাফল হচ্ছে সেই বস্তু যা শ্রোতা গ্রহণ করেন।

* নির্ভুল যোগাযোগ হবে তখনই যখন এই অভিপ্রায় ও ফলাফল পরস্পর সমান হবে। যদি অভিপ্রায় ফলাফলের সমান না হয়। তাহলে যোগাযোগ পছন্দ কিছুটা বিকৃত হতে পারে।

* এই বিকৃতিকে “রূপান্তর” বলা হয়ে থাকে। এই রূপান্তর বক্তার দিক থেকে বা শ্রোতার দিক থেকে অথবা উভয় দিকে থেকেই হতে পারে।

রূপান্তরের প্রকারভেদ : যে সব বস্তু যোগাযোগকে বিকৃত করে তাদেরকে রূপান্তরক বলে। নিম্নে কিছু সাধারণ রূপান্তরক প্রদান করা হয়।

* অমনোযোগীতা : শ্রবণ বা বাচনজনিত সমস্যা, পরিবেশের অপরিচ্ছন্নতা, বা অনুন্নত যোগাযোগ ব্যবহারের কারণে ক্লাস্তি অনুভব করা প্রভৃতি থেকে অমনোযোগীতার উৎপত্তি হয়।

* আবেগজনিত অবস্থা : খারাপ মানসিক অবস্থা প্রতিকূল আবেগ, ক্রোধ-দুঃখ বা সুখের সুদৃঢ় অনুভব।

* বিশ্বাস ও প্রত্যাশা : কাউকে কথা বলতে দিলেই সে আপনার মনে আঘাত হানবে এইরূপ বিশ্বাস বা যুক্তিতর্কে নীরব থাকার অর্থ আপনার পত্নী আপনাকে গুরুত্ব দেয় না এইরূপ ভাব।

আমাদের বৈবাহিক জীবনে এরূপ অনেক অনেক বিশ্বাসের সৃষ্টি হয়। সেগুলি সাধারণত শৈশবকালেই আমরা আমাদের পরিবার থেকে লাভ করে থাকি।

নিশ্চিতকারণ প্রবণতা : লোকেরা অন্যদের কাছ থেকে যেরকম আশা করে সেই অনুসারেই আচরণ করে থাকে। যদি আমরা আমাদের পত্নীকে অনুকূল বা প্রতিকূলভাবে দেখি, তবে তারা আমাদের প্রত্যাশাকেও সেইভাবেই বাড়িয়ে তুলবে।

প্রতিকূল মনোভাব : অন্য লোকদের অধিক প্রতিকূলরূপে দেখার কারণে তারা আপনার প্রতি অধিক আক্রমণাত্মক হয়ে ওঠে।

রীতির ভিন্নতা : আমাদের প্রত্যেকের ভিন্ন ভিন্ন রীতি রয়েছে। যেমন : কেউ সহজে বোধগম্য, কেউবা দুবোধ্য, কেউ আবেগপ্রবন, কেউবা রক্ষণশীল। কারো জীবন নাটকীয়, কারো উপলব্ধিমূলক, কেউ কৌতুহলী, আর কেউ উদাসী।

আত্ম সুরক্ষা : প্রত্যাখ্যানের ভয় থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য কারো প্রকৃত আকাজ্জকে চেপে রাখা।

বিকৃতি বা রূপান্তরগুলো প্রতিকারের উপায় :

* বিশ্বাস করুন যে, সকল ধরনের বিকৃতি বৈবাহিক জীবনের উন্মুক্ততা ও অন্তরঙ্গতার প্রতিবন্ধক।

* আমাদের নিজেদের বিকৃতিগুলো উপলব্ধি করার জন্য দায়িত্বশীল হওয়া।

* বর্তমানকে নিয়ে চিন্তা করুন। অতীত নিয়ে ঘাটাঘাটি করবেন না।

* অতীতে কে কি করেছিল বা বলেছিল তা স্মরণ না করায় চেষ্টা করুন।

* অভিপ্রায় ও ফলাফল কে সঠিকভাবে আচরণ করার চেষ্টা করুন।

* অতীতের আনাকাঙ্ক্ষিত স্মৃতি রোমন্থন করার ক্ষেত্রে সংযমী হোন।

আধাত্মিক সম্পর্কের প্রাসঙ্গিকতা :

কিভাবে উত্তম যোগাযোগ ব্যবস্থা আমাদের আধাত্মিক

জীবনকে সহায়তা করে : এই পরিচ্ছেদে প্রদত্ত উত্তম যোগাযোগ ব্যবস্থা উন্নয়নের সমস্ত কৌশলগুলি বিভিন্ন পার্থিব পরামর্শদাতা ও মনস্তত্ত্ববিদদের দ্বারা রচিত। তাই সম্পূর্ণ পরিচ্ছেদে প্রদত্ত উত্তম যোগাযোগ ব্যবস্থা সম্পর্কিত বিভিন্ন কৌশলগুলি অধ্যয়নের পর কেউ প্রশ্ন করতে পারে, কিভাবে এইসব পার্থিব কৌশলগুলো ভক্তদের আধাত্মিক সম্পর্কের উন্নয়নে সহায়তা করতে পারে। সর্বোপরি, আমরা জানি যে আধাত্মিক জীবন ভগবানের দিব্যনাম শ্রবণ ও কীর্তনের মাধ্যমে শুরু হয়, যা প্রেমময় সম্পর্কের সর্বোচ্চ পরাকাষ্ঠা।

এটাও আমরা জানি যে আমাদের বাক্যের মাধ্যমে ভগবানের মহিমা কীর্তনের এই পারামর্শিক কার্য ছাড়াও নিজেদের মধ্যে সৎ ও উন্মুক্ত যোগাযোগ রক্ষা করা বৈষ্ণবদের একটি মহান গুণ।

নিজের মনের কথা অন্য বৈষ্ণবদের নিকট ব্যক্ত করা এবং তাদের নিকট হতে ভজন বিষয়ক গুহ্য তথ্যাদি জিজ্ঞাসা করা বৈষ্ণবদের অন্যতম একটি প্রধান কর্তব্য। (উপদেশমৃত, শ্লোক -৪)

ভগবানের ভক্তদের সাথে আচরন কেমন হওয়া উচিত :

কিভাবে আমরা কৃষ্ণভাবনামৃতে এই উন্নত দর্শন আমাদের প্রাত্যহিক পারিবারিক জীবনে প্রয়োগ করতে পারি? আমরা জানি যে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ, আমরা ভগবানের সাথে কিরূপ আচরণ করছি তার চেয়ে তাঁর ভক্তের সাথে কিরূপ ব্যবহার করছি সেটাকেই বেশী প্রাধান্য দেন।

এক কথায় আমরা যখন আধাত্মিক সম্পর্কের কথা বিবেচনা করি তখন আমাদের বুঝতে হবে যে, ভগবান এবং তাঁর ভক্তদের সাথে আচরণের ক্ষেত্রে

সামান্য স্বতন্ত্রতা রয়েছে। আদি পুরানে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে বলেছেন যে, "হে পার্থ, যে নিজেকে আমার ভক্ত বলে দাবি করে সে আমার ভক্ত নয়, বরং যে নিজেকে আমার ভক্তদের ভক্তরূপে দাবি করে সেই আমার প্রকৃত ভক্ত"।

তাই আমরা কিভাবে আমাদের পত্নীদের সাথে তথা ভগবানের ভক্তদের সাথে আচরণ করছি সেটাই আমাদের আধ্যাত্মিক অগ্রগতির জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কৃষ্ণভাবনাময় বিবাহিতজীবনের সাফল্য দম্পতিদের পারস্পরিক ইচ্ছা ও অঙ্গীকারের উপর নির্ভর করে।

এটা কেবল পারমার্থিক জীবনের অনুকূল পরিবেশ সৃষ্টি করার মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়,

বরং বৈষ্ণব হিসেবে একে অপরের যত্ন নেওয়াও এর জন্য অপরিহার্য। বৈষ্ণবদের সাথে আমরা যেভাবে সততা, আন্তরিকতা, যত্ন ও শ্রদ্ধার সাথে আচরণ করি, আমাদের পত্নী ও সন্তানদের প্রতি অনুরূপ আচরণ করা উচিত। সৎ যোগাযোগ দক্ষতা আমাদের এই গুণগুলি অর্জনের শিক্ষা দেয় এবং একটি শান্তিপূর্ণ পরিবেশ সৃষ্টির অনুপ্রেরণা দেয়, যাতে আধ্যাত্মিক জীবন আরো প্রাণবন্ত হয়ে উঠতে পারে। হরে কৃষ্ণ ॥

লেখক পরিচিতি :



মন্ত্রিনী দেবী দাসী (Mireya Pourchot, BS) কৃষ্ণকৃপাশ্রীমূর্তি শ্রীল অভয়চরণারবিন্দ ভক্তিবেদান্ত স্বামী প্রভুপাদের নিকট ১৯৭২ সালে দীক্ষিত হন। তিনি নর্থ আমেরিকা গৃহস্থ ভিশন টিমের একজন প্রশিক্ষিত বৈবাহিক প্রশিক্ষক। "Good Touch, Bad Touch" নামক প্রতিষ্ঠানের একজন প্রশিক্ষক ও সমন্বয়ক, আলেকচুয়া নিউ রমনরেতি মেডিটেশন বোর্ডের একজন বোর্ড মেম্বর, ইস্কন আলেকচুয়া মন্দির ব্যবস্থাপনা বোর্ডের সচিব এবং বোর্ড মেম্বর, নিউ রমনরেতি ভক্ত পরিচর্যার বিভাগের একজন দক্ষ কমিটি মেম্বর এবং নিউ রমনরেতি সাপ্তাহিক দৈনিকের রিপোর্টার ও প্রোডাকশন ম্যানেজার। তিনি ইস্কন শিশু নিরাপত্তা অফিসের প্রাক্তন প্রকাশনা ব্যবস্থাপক এবং "Children of Krishna" এর বোর্ড মেম্বর। তিনি শিশু ও পারিবারিক শিক্ষা বিষয়ে স্নাতক ডিগ্রী অর্জন করেছেন।

বর্তমানে, মন্ত্রিনী দেবী দাসী ও তাঁর স্বামী তমোহরা দাস একটি মাসিক গৃহস্থ প্রশিক্ষন দলের সহকারী পরিচালক এবং তারা তাদের নিজগৃহ ফ্লোরিডার আলেকচুয়াতে একক ও দম্পতিদের সাথে সাক্ষাৎ করে তাদের পরামর্শ প্রদান করেন। আবসর সময়ে মন্ত্রিনী দাসী রমনরেতি ধামের শ্রীশ্রী রাধা শ্যামসুন্দর বিগ্রহ ও শ্রীল প্রভুপাদের মূর্তির জন্য কাপড় সেলাই করেন। তিনি এবং তাঁর স্বামী বিগত ৪৩ বছর ধরে বিবাহিত জীবন যাপন করছেন এবং তাদের চারটি কন্যা ও তিনজন নাতিনাতনী রয়েছে।

এই অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন :

- * কিভাবে লিঙ্গ ভিন্নতাকে স্বীকার ও মূল্যায়ন করা যায়
- * জাগতিক ভিন্নতা ও পারমার্থিক সমতার মূলনীতি কিভাবে প্রয়োগ করা যায়
- * সাংস্কৃতিক অনুশাসনগুলো কিভাবে আপনার বিবাহকে প্রভাবিত করতে পারে
- * স্বামী-স্ত্রীর কর্তব্যে প্রভাব বিস্তারকারী বিষয়সমূহ
- * স্থান, কাল, অবস্থাতে কীভাবে আপনার বৈবাহিক জীবনের কর্তব্য নির্ধারন করবেন।

এই অধ্যায়ে যেসব মূলনীতির উপর আলোকপাত করা হয়েছে :

- * শ্রীল প্রভুপাদের সাথে সমন্বয়
- * পারমার্থিক সমতা ও জাগতিক ভিন্নতা
- * অনুকূল ও বাস্তববাদী দৃষ্টিভঙ্গি
- * পারম্পরিক শ্রদ্ধা ও প্রশংসা
- * অঙ্গীকার ও উৎসর্গ

ভূমিকা :

কলিযুগ বিবাহে কলহ বৃদ্ধি করছে : বর্তমান যুগে অন্যসকল সময়ের তুলনায় বৈবাহিক জীবনে স্বামী-স্ত্রীর কর্তব্যের মীমাংসা সম্বন্ধে অধিক তথ্য জানা প্রয়োজন। বৈদিক শাস্ত্র অনুসারে, বর্তমানে আমরা অজ্ঞতা, কলহ ও ভদ্মামীতে পূর্ণ কলিযুগে বসবাস করছি। আমাদের চারপাশে বিশ্বে তাকালেই আমরা তা নিশ্চিত হতে পারি, সেটা প্রতিনিয়ত ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে, দেশে দেশে, মানবসমাজ এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীর মধ্যে সংগ্রাম ও কলহ বাড়িয়েই তুলছে। এভাবে আমরা দেখতে পাই যে, রাজনৈতিক ও সামাজিক পটভূমি চাঞ্চল্যকরভাবে যুদ্ধের দিকে পরিচালিত হচ্ছে।

সকল জাতি, ধর্ম ও সংস্কৃতিতে বিবাহবিচ্ছেদের হার আশংকাজনকভাবে বেড়ে চলেছে। শুধুমাত্র যুক্তরাজ্যেই মোট বিবাহের অর্ধেকেরও বেশি বিবাহে বিচ্ছেদ ঘটে, দ্বিতীয় বিবাহের ক্ষেত্রে সেই বিচ্ছেদের হার আরো বেশি। এর কারন হচ্ছে অধিকাংশ দম্পতিই চলমান কোন সহায়তা বা অল্প প্রস্তুতি বা কোন প্রস্তুতি ছাড়াই বিবাহিত জীবনে প্রবেশ করেছে। এতে আশ্চর্য হওয়ার কিছু নেই যে অনেক বিবাহই জীবনের অন্তিম পর্যন্ত টিকে থাকতে পারে না।

গৃহস্থ আশ্রম : এই গ্রন্থটি বিশেষত আধ্যাত্মিক পারিবারিক জীবন তথা গৃহস্থ আশ্রমের উপর ভিত্তি করে রচিত, এবং এই অধ্যায়টি কৃষ্ণভাবনামৃত অনুশীলনের লক্ষ্যে বৈবাহিক জীবনে স্বামী স্ত্রীর দায়িত্ব কর্তব্যগুলো কিভাবে মেনে নেওয়া যায় সে বিষয়ে ধারণা প্রদান করবে। কিছু দম্পতি আছে যারা তাদের পারম্পরিক লক্ষ্যভিত্তিক একটি চুক্তির মাধ্যমে বৈবাহিক জীবন শুরু করেন এবং অন্যরা পারম্পরিক আকর্ষণকেই জীবনের কেন্দ্রবিন্দু বলে মনে করে, এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি পরিত্যাগ করেন। দ্বিতীয় স্তরের মনোভাবটি যে কোন বৈবাহিক জীবনের জন্য খুবই ভয়ংকর। বিবাহপূর্ব শিক্ষা দম্পতিদের তাদের দায়িত্ব ও কর্তব্যগুলো সম্পর্কে নিশ্চিত করতে সাহায্য করার জন্য আবশ্যিকীয় দক্ষতা অনুশীলনের সুযোগ প্রদান করেছে। বিবাহের পূর্বে চুক্তি ও পারম্পরিক উপলব্ধি সবাইকে এবং সবকিছুকেই শান্তিপূর্ণভাবে অগ্রসর হতে সহায়তা করে।

কোন ভূমিকাটি যথার্থ :

কৃষ্ণভাবনাময় বৈবাহিক জীবনে যথাযথ দায়িত্ব ও কর্তব্য নির্ধারন করা এবং তাদের যথাযথ ভাবে পালন করা সহজ কাজ নয়। কেন?

প্রকৃত ঘটনা হচ্ছে যে, প্রত্যেক দম্পতির ক্ষেত্রে এমনকি একই দম্পতির জীবনে বিভিন্ন ক্ষেত্রে অনেক ভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়। যার ফলে ভিন্ন ভিন্ন সময় ও সংস্কৃতিতে বৈবাহিক জীবনে আদর্শ মানদণ্ড মেনে চলার চেষ্টা করা কঠিন হয়ে পড়ে। সেজন্য শ্রীল প্রভুপাদ আমাদেরকে স্থান কাল ও পাত্র ভেদে কৃষ্ণভাবনাময় আদর্শকে বজায় রেখে দায়িত্ব কর্তব্যগুলো ভিন্নভাবে পালন করার শিক্ষা দিয়েছেন। এটি একটি গতিশীল ও ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য ধারণা, যেটা আমাদেরকে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কৃষ্ণভাবনামৃত পালন করা যায় সে সম্পর্কে শিক্ষা দেয়। এটা আমাদেরকে একক ও সমষ্টিগত প্রশিক্ষণ, অভিজ্ঞতা, প্রকৃতি এবং আমাদের অঙ্গিকারের মাধ্যমে সমস্ত প্রতিবন্ধকতা সত্ত্বেও কৃষ্ণভাবনামৃতে স্থির থাকার অনুপ্রেরণা যোগায়।

বিভিন্ন সংস্কৃতির প্রভাব :

ভক্তরা যারা শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা অবলম্বন করেন তারা স্বামী স্ত্রীর কর্তব্য সম্পর্কিত এই চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে পারেন। বিশেষত যখন আমরা নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনা করব :

- * সমসাময়িক পাশ্চাত্য সমাজ
- * সমসাময়িক ভারতীয় সমাজ
- * ৫০০০ বছরেরও অধিক প্রাচীন ভারতীয় বৈদিক সমাজ
- * ইস্কনের জীবনধারা

উদাহরণস্বরূপ, যদি আমরা সমসাময়িক পাশ্চাত্য সমাজে বেড়ে উঠতাম, লিঙ্গমূলক ভূমিকা ভিত্তিক আমাদের মূল্যবোধও উপলব্ধি আধুনিক বা ঐতিহ্যবাহী ভারতীয় সমাজ থেকে সম্পূর্ণ ভিন্নতর হতো। আর এই কারনেই বর্তমানে আমরা শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষাকে অনুসরণ করছি।

সাংস্কৃতিক পটভূমি অবশ্যই বিবেচনাযোগ্য :

দুটি ভিন্ন সংস্কৃতি বা পটভূমি থেকে আসা দুইজন বিবাহিত ব্যক্তির কথা বিবেচনা করুন। প্রত্যেক ব্যক্তি যদি শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা অনুসরণ করতে চান এবং ইস্কনে তার বর্তমান প্রয়োগ অনুসরণ করতে চান তাহলেও তাদের পূর্ববর্তী অভিজ্ঞতাও সংস্কৃতি তাদের সমন্বয়কে প্রভাবিত করবে। তখন তাদের মধ্যে সমন্বয়সাধনের জন্য অধিক প্রচেষ্টার প্রয়োজন হবে এবং ভিন্ন সাংস্কৃতিক দৃষ্টিকোণ আসার কারনে তাদের মধ্যে আপোষ মীমাংসারও প্রয়োজনীয়তা দেখা দিবে।

শ্রীল প্রভুপাদ যে কৃষ্ণভাবনাময় জীবন প্রণালী নির্ধারন করেছেন তা কেবল পাশ্চাত্য সাংস্কৃতিক মানদণ্ড বা আধুনিক ভারতে সাংস্কৃতিক মানদণ্ডের উপযোগী করে তৈরী নয়। এটা কেবল বৈদিক শাস্ত্র সমূহ হতে প্রাপ্ত আদর্শ ও স্থান কাল পাত্র ভেদে তার প্রয়োগের উপর ভিত্তি করে রচিত।

সর্বোপরি জীবন প্রণালী অনুশীলন কেবল সেগুলোতেই সমাপ্ত নয়, বরং তা আধ্যাত্মিক মূলনীতিগুলো অনুসরণকেও বুঝায়। জীবনের চরম উদ্দেশ্য অনুসরণ না করে কোন একস্থান থেকে অন্য স্থানে অনুশীলনের পরিবর্তন পরস্পরবিরুদ্ধতাকেই প্রমাণ করে।

সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য ভঙ্গ করে শ্রীল প্রভুপাদ নারীদের মন্দিরে থাকা, মন্দিরে রান্না করা ও বেদিতে সেবা করার অনুমোদন দিয়েছেন। তিনি নারীদেরকে দ্বিতীয় দীক্ষা গ্রহণেরও অনুমতি দিয়েছেন। যেটা পূর্বে ব্যাপকভাবে প্রচলিত ছিল না। শ্রীল প্রভুপাদের এই মহৎ প্রচেষ্টার ফলশ্রুতিতে আমরাও আমাদের মূলনীতি ও মূল্যবোধ পরিত্যাগ না করে বিভিন্ন সংস্কৃতিতে বিভিন্নভাবে তা সমন্বয় করার শিক্ষা লাভ করেছি। বর্তমানে ভক্তরা বিভিন্ন সাংস্কৃতিক পরিস্থিতিতে কিভাবে কৃষ্ণভাবনামৃতের মূলনীতিকে প্রয়োগ করবে তা উপলব্ধি করতে না পেরে বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে। সেজন্য আমরা উপরে উল্লেখিত পরামর্শ গ্রহণ করার জন্য অনুরোধ করছি।

আমাদের মতামত এই যে, যদি আমরা শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষাথেকে গৃহীত সফল কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের ১২টি মূলনীতি আমাদের সাধারণ উপলব্ধি জ্ঞানের ভিত্তিতে প্রয়োগ করি, তাহলে আমরা এসমস্যাটি সমাধান করতে পারব।

লিঙ্গভিন্নতা উপলব্ধি বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন :

কিন্তু যেহেতু এই সমস্ত ছেলে মেয়েরা ভগবানের বানী প্রচার করার শিক্ষা লাভ করেছে, তাই এই সমস্ত মেয়েরা কোন সাধারণ মেয়ে নয়, তারা হচ্ছে তাদের ভাইদের মতই কৃষ্ণভাবনামৃতের প্রচারক। এইভাবে ছেলেদের ও মেয়েদের সম্পূর্ণ চিন্ময় স্তরে উন্নীত করা কৃষ্ণভাবনামৃত আন্দোলনের প্রচারের একটি পদ্ধতি।
(চৈ.চ আদি ৭/৩১-৩২ তাৎপর্য)

তাই নারীদের সর্বদাই ধর্মীয়, সামাজিক ও পারিবারিক জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে পুরুষদের সহায়তা করনে নিযুক্ত থাকা উচিত। সেটাই প্রকৃত দাম্পত্য জীবন। কিন্তু যদি নারীরা পুরুষদের স্বীকার না করে এবং পুরুষরা নারীদের সাথে দাসীর মত আচরণ করে, সেটা মোটেই ভাল নয়। পুরুষদের উচিত নারীদেরকে সব ধরনের নিরাপত্তা প্রদান করা এবং নারীদের উচিত পুরুষদের সব ধরনের সেবা প্রদান করা। বৈদিক নীতি অনুযায়ী সেটাই আদর্শ গৃহস্থ জীবন।

(Dialectic Spritualism)

নারী ও পুরুষের মধ্যে ভিন্নতা :

জন গ্রেন তার রচিত একটি জনপ্রিয় গ্রন্থে লিখেছেন “নারীরা এসেছে শুক্রগ্রহ থেকে, আর পুরুষরা এসেছে মঙ্গল গ্রহ থেকে”। এই গ্রন্থটি এবং লিঙ্গবিশেষে যোগাযোগ ভিত্তিক আরেকটি অনুরূপ গ্রন্থে তিনি লিখেছেন যে নারী এবং পুরুষরা ভিন্নভাবে যোগাযোগ করে থাকে এবং অনেক সময় তারা ভিন্ন ভিন্ন পরিণতিরও অবশেষন করে থাকে। নারীরা সর্বদাই অন্যদের আকর্ষণ করার মাধ্যমে নিজেদের প্রকাশিত করতে চায়, যেখানে পুরুষরা বিভিন্ন সমস্যার সমাধান করতে চায়।

তার গ্রন্থসমূহে শ্রীল প্রভুপাদ উল্লেখ করেছেন যে, নারী এবং পুরুষ উভয়েরই মনস্তত্ত্ব ভিন্ন। অতীতের ঐতিহ্য বিবাহ সমূহ থেকে নারী ও পুরুষের ভিন্ন ভিন্ন আচরণের বিষয়টি সহজেই লক্ষ্য করা যায়। বর্তমানে এর প্রভূত পরিবর্তন ঘটেছে, যা বর্তমান সংস্কৃতিতে নারী ও পুরুষের ভিন্ন ভিন্ন দায়িত্ব ও কর্তব্যের বিষয়টিকে ঘোলাটে করে তুলেছে। এ পরিবর্তনটি এত দ্রুত ঘটে চলেছে যে, কিছু লেখক এটিকে ভবিষ্যতের জন্য মারাত্মক আঘাত রূপে আখ্যা দিয়েছেন।

বুদ্ধিমত্তা ও শ্রদ্ধার সাথে সমন্বয় করে কারো প্রকৃতি সংস্কৃতি অনুসারে আমরা এখনো বর্তমান বিশ্বে নারী পুরুষের যথাযথ কর্তব্য নির্ধারন করতে পারি। সেই সুযোগটি স্বামী স্ত্রী উভয়ের হাতেই রয়েছে। যদি স্বামী স্ত্রী উভয়েই শ্রীল প্রভুপাদের প্রতিটি মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো অনুসরণ করে এবং আধ্যাত্মিক জীবনের ভিত্তিতে একে অপরের সেবা করে তাহলে সেই হারানো ঐতিহ্য আবারও আমরা ফিরে পেতে পারি।

ভিন্নতা ও অভিন্নতা :

আমাদের দর্শনে একাধারে ভিন্নতা ও অভিন্নতা তথা অচিন্ত্য ভেদাভেদ তত্ত্বই মুখ্য বিষয়। এই ধরনের একটি তত্ত্বকে আকড়ে ধরা খুবই কঠিন। কিন্তু যখন আমরা কোন বৈবাহিক সম্পর্কে দৃষ্টান্ত রূপে গ্রহণ করব তখন এটাকে অনেক সহজেই উপলব্ধি করা যায়। বৈবাহিক জীবনে আমরা দুই ধরনের ব্যক্তি দেখতে পাই যারা পরিবার প্রতিপালন ও পারস্পরিক সহায়তার উদ্দেশ্য তাদের আধ্যাত্মিক জীবনে একে অপরকে সাহায্য করার অঙ্গিকার দিয়ে থাকেন। তারা আজীবন একজন দম্পতি বা পরিবারের সদস্য হিসেবে একে অপর সঙ্গীকে জাগতিক ও পারমার্থিক ভাবে সহায়তা করার জন্য চুক্তিবদ্ধ হয়ে থাকেন। এইভাবে তারা স্বতন্ত্রভাবে তাদের জীবনের সাধারণ উদ্দেশ্যগুলোর সামঞ্জস্য বজায় রাখেন।

সেজন্য কৃষ্ণভাবনামৃতের দর্শন থেকে আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে ভগবদভক্তিতে যুক্ত হওয়ার জন্য নারী ও পুরুষ উভয়েই সমান যোগ্যতা সম্পন্ন এবং উভয়েই কৃষ্ণভক্তি ও কৃষ্ণপ্রেম অনুশীলনের সমপরিমাণ উচ্চস্তর অর্জন করতে পারে। অন্যকথায়, আমরা আমাদের জাগতিক ভিন্নতাকে স্বীকার করতে পারি এবং একই সাথে পারমার্থিক সমতাও অনুশীলন করতে পারি। স্বামী স্ত্রীর কর্তব্য সম্পর্কে এই আলোচনা চালিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে এই ধারণাটি আরো সুস্পষ্ট হতে পারে।

আমরা বৈদিক শাস্ত্র, শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা, বর্তমান গুরুবৃন্দ এবং উন্নত ভক্তদের সঙ্গ করার মাধ্যমে আমাদের গৃহস্থ আশ্রমের উদ্দেশ্যকে সফল করে তুলতে পারি।

এজন্য আমাদের অবশ্যই সংস্কৃতি, পরিবার, ব্যক্তিগত অবস্থা, জাগতিক আবশ্যিকতা ও পারমার্থিক স্থিতিকে কাজে লাগাতে হবে। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে আমাদের বৈবাহিক জীবন কিভাবে উন্নত হবে, আমরা আমাদের সম্ভাবনা ও অন্যান্যদের কিভাবে যত্ন নিতে পারি তথা কৃষ্ণভাবনামৃত অনুশীলন করতে পারি তার উপায় খুঁজে পেতে পারি।

আমরা শরীর নই, বরং চিন্ময় আত্মা : সবচেয়ে মুখ্য মৌলিক পারমার্থিক ধারণা যেটি আমাদের উপলব্ধি করা প্রয়োজন, তা হচ্ছে আমরা এই জড় শরীর নই, বরং চিন্ময় আত্মা। যদিও এটি একটি মৌলিক বিষয় তবুও এটি উপলব্ধি করা সম্পূর্ণরূপে কঠিন, তথাপি এই ধারণাটি প্রয়োগ করার চেষ্টা ধীরে ধীরে আমাদের শারিরীক ভিন্নতা বৃদ্ধি করতে এবং একই সাথে পারমার্থিক সমতা উপলব্ধি করতে সহায়তা করবে।

একবার এক মহিলা ভক্ত শ্রীল প্রভুপাদকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন যে, কেন সে একজন নারীর মত আচরণ করবে? এই প্রশ্নের উত্তর শ্রীল প্রভুপাদ তাকে জিজ্ঞেস করেছিলেন, তুমি কি শরীর? এই প্রশ্নটি সম্ভবত চামড়ার বর্ণ বিষয়ে করা হয়েছিল। পুনরায় তিনি প্রশ্ন করেছিলেন, “তুমি কি এই শরীর নাকি চিন্ময় আত্মা। শ্রীল প্রভুপাদ এক ভক্তকে লিখেছিলেন এবং তাকে বলেছিলেন, “যদি তোমার শরীরের বর্ণের কারণে কেউ তোমার সাথে খারাপ ব্যবহার করে, তবে সেটা তাদের অজ্ঞানতা। আর যদি তুমি এটাকে গ্রহণ কর, তাহলে সেটা তোমার অজ্ঞানতা।” এই উক্তি থেকে আমরা দেখতে পাই যে, কারো শরীরের বর্ণ, লিঙ্গ বা অন্যান্য শারিরীক ধারণায় উপর ভিত্তি করে কারো প্রতি খারাপ আচরণ করাটা অজ্ঞানতার একটি রূপ।

প্রকৃতপক্ষে কৃষ্ণের সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমরা সবাই নারী। আর কৃষ্ণই এক মাত্র ভোক্তা। আমরা কখনোই প্রভু বা ভোক্তা নই।

এই জড়জগতে জাগতিক পুরুষত্ব বা স্ত্রীত্ব হচ্ছে একটি পোষাক মাত্র। আমাদের অবশ্যই নারী ও পুরুষের ভিন্ন মনস্তত্ত্বকে বিবেচনায় রাখার চেষ্টা করতে হবে। কিন্তু আমাদের সংস্কৃতি ও ব্যবহারিক অবস্থানের ভিত্তিকে বিবেচনা আমাদের অদ্বিতীয় অবস্থাকেও উপলব্ধি করতে হবে।

আমাদের প্রকৃত লিঙ্গ কি তা ভগবান শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু ব্রজগোপীদের ভগবদভক্তির সর্বোচ্চ আদর্শের দৃষ্টান্ত প্রদর্শনের মাধ্যমে শিক্ষা দিয়েছেন। প্রতিটি গোপীই কৃষ্ণকে সন্তুষ্ট করার জন্য তাঁর সেবায় অন্যগোপীদের সাহায্য করে থাকেন। প্রতিটি গোপী পারস্পরিক সহযোগীতার মনোভাব নিয়ে একে অন্যের সেবা করে থাকেন। কৃষ্ণভক্তদের আমাদের পত্নীসহ সেবা করার মাধ্যমে, কিভাবে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের সর্বোৎকৃষ্ট সেবা করা যায় এটাই তার আদর্শ দৃষ্টান্ত।

নারী ও পুরুষের শারিরীক ভিন্নতামূলক নীতি :

নিশ্চিতভাবে নারী ও পুরুষের মধ্যে শারিরীক ভিন্নতা রয়েছে এবং এটা আমাদের স্মরণে রাখা উচিত। এবং সেইসব শারিরীক ভিন্নতাগুলোই আমাদের সম্প্রদায়ের ভবিষ্যৎকে রক্ষা করতে পারে। অন্যকথায় এটা উৎপাদনের মাধ্যমে আমাদের ভবিষ্যৎ ভক্তসংখ্যা বৃদ্ধি করার একটি উপায়। আমাদের আন্দোলনের গুরু দিকগুলোতে সনাতন ধর্ম গ্রহণ করার মাধ্যমে অনেক নতুন সদস্য আমাদের সম্প্রদায়ে যোগ দিয়েছে। বর্তমানে আমাদের বাহ্যিক অনুষ্ঠান পরিচালনা করার প্রচেষ্টার মাধ্যমে, আমাদের পরিবারগুলোকে সুদৃঢ় করার করে তাদের সহায়তা করার ফলে আমাদের স্থায়ীত্ব আরো সবল হচ্ছে এবং একটি উন্নত সম্প্রদায় গঠিত হচ্ছে যার ফলে নতুন সদস্যরা আকৃষ্ট হচ্ছে।

সুস্থ পরিবার মানে বর্তমান ও ভবিষ্যতের জন্য একটি স্বাস্থ্যকর ও সুদৃঢ় পরিবার। কেননা একজন নারী প্রতিটি সন্তানকে বড় করে তোলার জন্য তার জীবনের বেশ কিছু বছর অতিবাহিত করে, এই সময়টাতে সন্তান প্রতিপালনে অধিক সময় প্রদান করতে হয় বিধায় তারা গৃহের বাইরে কোন কাজে অংশ নিতে পারে না। সেজন্য এই সময় স্বামী পরিবারের সহায়তা করার জন্য প্রধান দায়দায়িত্বগুলো গ্রহণ করে থাকে। এটা একটা সাধারণ ঘটনা যে, স্ত্রীরা তাদের সন্তান স্কুলে থাকার সময়ও পূর্ণসময় কাজ করতে হয়। সন্তানদের যথাযথ যত্ন নেওয়ার জন্য স্বামী-স্ত্রীদের বিভিন্ন গৃহস্থালী কাজকর্ম ও সন্তান প্রতিপালনজনিত দায়দায়িত্বগুলো ভাগাভাগি করে নেওয়া প্রয়োজন।

কিন্তু কৃষ্ণভাবনাময় সমাজে বসবাস করলে, পিতামাতারা অন্যদের সন্তানদের সাথেও তাদের পরিচর্যা বিনিময় করতে পারেন, ফলে পিতামাতারা তাদের কাজ বা সেবা করার জন্য আরো অধিক সময় পান।

যেসব বিষয়গুলো গৃহস্থদের দায়িত্ব ও কর্তব্যকে প্রভাবিত করতে পারেঃ

- * বিভিন্ন ধর্ম ও জাতিগত উৎপত্তিসহ সাংস্কৃতিক পটভূমি
- * পেশা
- * যৌথ পারিবারিক সহায়তা
- * কৃষ্ণভাবনামৃত অনুশীলনে এক বা উভয় ভক্তই নতুন কিনা
- * পূর্ববর্তী বিবাহের সন্তান থাকলে
- * বিবিধ ব্যস্ততা

ঐতিহ্যবাহী পারিবারিক নীতি : যখন গৃহস্থ জীবনের ঐতিহ্যবাহী নীতিগুলোকে অবলম্বন করতে মনস্থির করা হয়। তখন সুস্থ গৃহস্থ জীবনকে প্রেম বিনিময়ের উন্নয়নে সহায়তা করা এবং সর্বোপরি কৃষ্ণভাবনামৃতে মূলনীতি অনুশীলনের প্রধান চাবিকাঠি রূপে দেখাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অতীতে ঐতিহ্যবাহী পারিবারিক নীতিগুলো কঠোরভাবে অনুসরণ করা হত, কেননা তখনকার পারিপার্শ্বিক সংস্কৃতি ও পরিবেশ যথেষ্ট অনুকূল ছিল।

উদাহরণস্বরূপ, এই ধরনের ঐতিহ্যবাহী পরিবারগুলোতে স্বামীর প্রাথমিক কর্তব্য ছিল পরিবারের সদস্যদের নিরাপত্তা প্রদান করা ও তাদের চাহিদাগুলো পূরণ করা। যদিও আমরা বিভিন্ন পন্থায় এই ধরনের ঐতিহ্যবাহী নীতিগুলো অনুসরণ করতে পারি।

কিন্তু বর্তমান সময় ও স্থানের বাস্তবতার বিষয়টিও লক্ষ্য রাখতে হবে। এই ধরনের নীতি অনুযায়ী স্বামী-স্ত্রীর পরস্পর সমান দায়িত্ব প্রদানের কঠিন নীতি পালনের পরিবর্তে পুরুষদের সকল আর্থিক সহায়তা প্রদান এবং নারীদের সকল গৃহস্থালী কাজকর্ম করায় পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

ভগবান শ্রীকৃষ্ণের দৃষ্টান্ত থেকে অনুপ্রাণিতকরন :

ভক্ত হিসেবে কৃষ্ণভাবনামৃত অনুশীলন থেকে আমরা আমাদের সর্বোচ্চ অনুপ্রেরণা গ্রহণ করতে পারি, যদি আমরা আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে কৃষ্ণভাবনাময় হওয়ার মূলনীতি অনুসারে সদাচরনের মনোভাব ও অঙ্গীকারবদ্ধতাকে প্রয়োগ করি। এটা কিভাবে প্রয়োগ করা যেতে পারে তা আমরা আমাদের পরিস্থিতি অনুসারে বিবেচনা করতে পারি। এজন্য মূলনীতিসমূহের কোন লিঙ্গভেদ থাকে না, আমাদের প্রধান মূলনীতি হচ্ছে সর্বদা কৃষ্ণকে স্মরণ করা এবং কখনোই তাকে ভুলে না যাওয়া।

এক্ষেত্রে আমরা শ্রীল ভক্তিবিনোদ ঠাকুর প্রদত্ত শরণাগতির ছয়টি মূলনীতিও অনুসরণ করতে পারি। শরণাগতির অন্যতম একটি মূলনীতি হল কৃষ্ণভাবনামৃতে অনুকূল সমস্ত বস্তু গ্রহণ করা ও প্রতিকূল সমস্ত বস্তু ত্যাগ করা। এটাই আমাদের বৈবাহিক জীবনের আলোকবর্তিকা হওয়া উচিত। এবং এটাই আমাদের সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন দায়িত্ব ও কর্তব্য পালনের মূলনীতি হওয়া উচিত। শ্রীল প্রভুপাদ তাঁর গ্রন্থে দেখিয়েছেন কিভাবে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ একজন আদর্শ গৃহস্থরূপে দৃষ্টান্ত স্থাপনের জন্য তাঁর প্রত্যেক রাণীদের সঙ্গে তাদের প্রাসাদে বাস করেছিলেন। যখন নারদ মুনি ভ্রমণ করছিলেন, তখন তিনি দেখে বিম্বিত হয়ে গিয়েছিলেন যে কিভাবে প্রত্যেকটি রাণী পূর্ণরূপে সুরক্ষিত ছিলেন এবং প্রত্যেক রাণীর উপরই কৃষ্ণের পূর্ণ মনোযোগ ছিল। তিনি তাঁদের সাথে কৌতুকপূর্ণ বাক্য বিনিময় করছিলেন এবং তাঁর সন্তানদের সাথে খেলছিলেন।

শ্রীল প্রভুপাদ লিখেছেন :

“সংসারে আসক্ত হলেও গৃহস্থ জীবনকে পবিত্র করবার উপায় জনগনকে শিবা দানের উদ্দেশ্যে পরমেশ্বর ভগবান তথাকথিত গৃহস্থ লীলায় নিয়োজিত ছিলেন। গৃহস্থ জীবন উপভোগের জন্য জীব বস্তুত ভববন্ধনে আবদ্ধ হয়ে সংসারচক্রে ভ্রমণরত হয়ে পড়ে। কিন্তু গৃহস্থদের প্রতি অশেষ করবনাবশত ভগবান সাধারণ গৃহস্থ জীবন পবিত্রীকরণের উপায় প্রদর্শন করলেন। শ্রীকৃষ্ণ সকল কর্মের কেন্দ্রবিন্দু হওয়ায়, কৃষ্ণভাবনাময় গৃহস্থ জীবন সকল বৈদিক অনুশাসনের উর্দ্ধে এবং স্বভাবতই শুদ্ধ ও পবিত্র।”

(লীলা পুরুষোত্তম শ্রীকৃষ্ণ, অধ্যায় ৬৯)

ভগবান রামচন্দ্র একজন আদর্শ শাসক, স্বামী ও পুত্র ছিলেন। তাঁর পত্নী সীতাদেবী তাঁর পতির তত্ত্বাবধানে পরম ভক্তির সাথে একজন আদর্শ স্ত্রীর প্রতিনিধিত্ব করেছিলেন। তাঁরা পারমার্থিক আদর্শের মূর্তিমান দৃষ্টান্ত ছিলেন, যেটা আমাদেরকে তাদের দেওয়া দৃষ্টান্ত অনুসরণ করতে অনুপ্রাণিত করে। তাদের এই দৃষ্টান্ত অর্জন করা অসম্ভব অনুভূত হতে পারে।

যাহোক, আমরা পরস্পরের প্রতি তাঁদের ভক্তির শক্তিকে আমাদের জীবনে প্রয়োগ করতে পারি। এবং তাদের ব্যবহৃত মূলনীতিগুলোকে কোন পন্থায় আমাদের ব্যবহার উপযোগী করে তুলতে পারি।

সেগুলোর মধ্যে অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি মূলনীতি হচ্ছে আমাদের ভুল বা ব্যর্থতার জন্য দোষারোপ না করে একে অপরকে সম্মান করা এবং আদর্শ জীবন যাপনের প্রয়াস করা।

শ্রীল প্রভুপাদের উত্তম অনুসারীরূপে ভক্তরা তাঁর অনূদিত কৃষ্ণভাবনামৃতের দর্শন পাঠ ও অধ্যয়ন করার মাধ্যমে তাদের সম্পর্ককে আরো সুদৃঢ় করতে পারে। কৃষ্ণ এবং কৃষ্ণভক্তরা কিভাবে তাদের কৃষ্ণভাবনাময় বিবাহিত জীবনের মূলনীতিগুলো অনুসরণ করে তার দৃষ্টান্ত গ্রহণের মাধ্যমেও আমরা নিজেদেরকে আরো সুদৃঢ় করতে পারি।

স্বামী-স্ত্রীর কর্তব্য : অসংখ্য বিবাহবিচ্ছেদের পেছনে অন্যতম প্রধান কারণ হচ্ছে পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও মূল্যায়নের ভাঙ্গন। যথাযথ মূল্যায়নের অভাবে শ্রদ্ধার যথেষ্ট ঘাটতি দেখা দেয়। ফলে, দম্পতির দায়িত্বশীলতার সহিত কেবল কাজ করতে পারে না বা তাদের বিভিন্ন দায়িত্বগুলো কার্যকারীভাবে পালন করতে পারে না। অনেক নারী ও পুরুষেরা কেবল অনুমোদনের স্বাতিরে দায়িত্ব গ্রহণ করে থাকে। আর সেই কারণে আমরা বিবাহের পূর্বেই মীমাংসার মাধ্যমে এইসব বিষয়ে স্বচ্ছতা অর্জনের উপর জোড় দিয়ে থাকি।

পরিবার হচ্ছে সমাজের মূলভিত্তি : যেকোন সমাজে, পরিবারই হচ্ছে এর মূলভিত্তি। পরিবার হচ্ছে প্রতিটি সদস্য কর্তব্য ও দায়দায়িত্ব পালনের একটি ক্ষুদ্র সরকার ব্যবস্থা। প্রত্যেককে এই একই বিষয়টি বলাটা খুব একটা সহজ কাজ নয়। পরিবারের প্রতিটি সদস্যই অন্যদের সহায়তা করার জন্য ব্যক্তিগতভাবে অঙ্গীকারবদ্ধ। এই সহায়তা বিবাহ ও পারিবারিক জীবনে খুব উত্তমরূপে প্রবাহিত হয়ে থাকে, ঠিক যেভাবে জল সমস্ত প্রতিকূলতা অতিক্রম করে তার চরম লক্ষ্যের দিকে প্রবাহিত হয়।

যখন একটি দম্পতি একে অপরকে তাদের জাগতিক ও পারমার্থিক লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করে এবং তাদের পারিবারিক উদ্দেশ্যে বিনিময়ে সম্মিলিত থাকে, তখন প্রত্যেকেই লাভবান হয় এবং এই সামঞ্জস্যপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশের কারণে কৃষ্ণ ও প্রসন্ন হন।

পরিবারের উৎপত্তিস্থল থেকে প্রাপ্ত প্রবণতা : দম্পতিদের জন্য এটা উপলব্ধি করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, প্রত্যেক ব্যক্তিই লিঙ্গভিত্তিক কর্তব্য সম্পর্কে তাদের পরিবারের উৎপত্তিস্থল ও সংস্কৃতি থেকে কিছু নিজস্ব ধারণা বা প্রবণতা গ্রহণ করে থাকে।

এইসব ধারণাগুলো আমাদের হৃদয়ে এতটাই বদ্ধমূল হয়ে পড়ে যে, আমাদের পক্ষে সেগুলোর প্রতি সর্বক থাকা সম্ভব হয়ে উঠেনা। আমাদের যখন জিজ্ঞাসা করা হয় আমরা বলি যে, আমাদের বৈবাহিক জীবনে কোন বিধিগত প্রত্যাশা নেই। কেননা আমরা কোন ধরনের চিন্তা ধারা না করেই শাস্ত্রসম্মত ঐতিহ্যবাহী বৈদিক নীতিগুলো গ্রহণ করে থাকি। এবং এইসব গুরুত্বপূর্ণ মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলোর কোন পরিবর্তন না করেই আমাদের জীবনে তা প্রতিষ্ঠা করে থাকি।

আমরা মনে করি আমাদের সঙ্গী/সঙ্গিনীরা আমাদের লিঙ্গভিত্তিক নীতিগুলো বিনিময় করবে, তাই আমরা বিবাহের পূর্বে এই বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করি না। যদি আপনি এরকমটা আশা করেন, তাহলে এটি বৈবাহিক সমস্যার একটি কারণ। সেজন্য বিবাহের পূর্বেই এইসব অব্যক্ত প্রত্যাশাগুলো নিয়ে আলোচনা করা প্রয়োজন এবং এভাবে দায়িত্ব ও কর্তব্য নিয়ে পারস্পরিক ঐক্যমতে পৌঁছানো উচিত।

শাস্ত্রসমূহের দৃষ্টান্ত অনুসরণ আমাদের এই ধরনের প্রবণতাগুলো দমন করতে সহায়তা করবে এবং সেটা আমাদের সম্পর্ককে আদর্শ কার্যক্রম প্রদান করবে। অবশ্য নবীন পর্যায়ে আমাদের বাস্তবতায় কিভাবে এই ধরনের আদর্শ প্রয়োগ করা যেতে পারে তা আমাদের উপলব্ধি নাও হতে পারে। এক্ষেত্রে আমাদের প্রবীণ ভক্তদের কাছ থেকে নির্দেশনা গ্রহণ করা উচিত।

কর্তব্যের নির্দিষ্টকরণ : পূর্বেই উল্লেখ করা হয়েছে যে, নারী ও পুরুষ উভয়েরই সমানভাবে প্রয়োগ করার জন্য কিছু মৌলিক মূলনীতি রয়েছে। এটা উত্তমরূপে লক্ষ্য করা যায় যখন নির্দিষ্ট সীমারেখার মধ্যে শাস্ত্রীয় দৃষ্টান্ত অনুসরণ করা হয়।

যাহোক আমাদের দায়িত্ব ও কর্তব্যের অন্যান্য কিছু দিকও রয়েছে, সেগুলো আমাদের সুনির্দিষ্ট মন ও শারীরিক গঠনের ভিত্তিতে নির্দিষ্ট হয়। উপরন্তু কর্তব্যসমূহ অনেক সময় পরিবর্তিত হয়, যেমনঃ যখন আমরা বৃদ্ধ হই, আমাদের চাকরি পরিবর্তন করি, আমাদের সন্তানের জন্ম হয় বা যখন আমরা গৃহত্যাগ করি।

আপনাদের অনুমান ও সাংস্কৃতিক প্রবণতা অনুযায়ী নিচের তালিকাটি থেকে কর্তব্যগুলো গ্রহণ করুন। কোনটা স্ত্রীদের করা উত্তম বা কোনটা স্বামীদের এবং কোনটা উভয়ের গ্রহণ করা উচিত বলে মনে করেন তা নির্দিষ্ট করুন। আপনার পত্নী বা হবু পত্নীও এটা যথাসাধ্য চেষ্টা করতে পারেন। এক্ষেত্রে দুজনের পছন্দ ভিন্ন হবে এক্ষেত্রে তা আলোচনা ও মীমাংসার ভিত্তিতে নির্ধারিত হবে।

দায়িত্ব ও কর্তব্যসমূহ :	স্বামী	স্ত্রী	উভয়ে
ঘরোয়া কাজের জন্য অর্থ প্রদান			
পরিবারের জন্য রান্না করা			
পরিবারের সদস্যদের নিরাপত্তা প্রদান			
ঘর পরিষ্কার করা			
সন্তানদের শৃঙ্খলা রক্ষা			
বিল পরিশোধ			
চেকবুক নিয়ন্ত্রণ			
সন্তানদের স্কুলে নিয়ে যাওয়া			
সন্তানদের স্কুলের অনুষ্ঠানে নিয়ে যাওয়া			
স্কুল অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করানো			
গৃহে অতিথি আমন্ত্রণ করা			
অতিথিদের যত্ন নেওয়া			
পরিবারের জন্য সাংস্কৃতিক কার্যক্রম আয়োজন করা			
সাংস্কৃতিক কার্যক্রম আয়োজনে সহায়তা করা			
পরিবারের সাথে আলোচনার পর চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা			
পরিবারের প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করা			
খাবার কিনে আনা			
পরিবার লক্ষ্য নির্ধারণ করা			
আধ্যাত্মিক ও সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য রক্ষা			
আন্তরিকতার সাথে সন্তান প্রতিপালন			
আবেগগত বিনিময় শুরু করা			
আধ্যাত্মিক নেতৃত্ব প্রদান			
বাস করার স্থান নির্ধারণ করা			
জামাবাপত্র ও অন্যান্য উপকরণ ক্রয়ের সিদ্ধান্ত নেয়া			
কখন কোথায় কিসে কিসে পরিমাণ অনুদান প্রদান করা হবে তা সিদ্ধান্ত নেয়া			
ঘরোয়া কার্যতালিকা তৈরি ও পালন করানো			
গুরুত্বপূর্ণ পারিবারিক তথ্য সংরক্ষণ ও তদারকি			
যেমনঃ জন্মসনদ, পাসপোর্ট, এবং ইস্যুরেপ পেপার			
গুরুত্বপূর্ণ ঘরোয়া কাগজপত্র সংরক্ষণ ও তদারকি,			
যেমনঃ সম্পত্তির দলিল বা বায়নাপত্র,			
গাড়ী মেরামতকরন তথ্য এবং ওয়ারেন্টসমূহ।			

এই তালিকাটির একটি মুদ্রণযোগ্য সংস্করণ গ্রহণ করতে www.VaishnavaFamilyResources.org দেখুন।

উপরে প্রদর্শিত তালিকাটি অনুশীলন করার মাধ্যমে দম্পতির তাদের বুদ্ধিমত্তা, শ্রদ্ধা, প্রেম ও অন্যদের সাথে সংশ্লিষ্টতাকে ব্যবহার করে তাদের যথাযথ কর্তব্যগুলো নির্ধারণ করতে পারবে। এভাবে তাদের মধ্যে সহযোগীতামূলক সেবা মনোভাব বিকশিত হবে, তারা প্রেমপূর্ণভাবে এইসব কর্তব্যগুলো নির্ধারণ করতে পারে যা সবকিছুকে সুন্দরভাবে প্রবাহিত করবে। তবে এটা মনে রাখতে হবে যে, কর্তব্যসমূহও সময় বিশেষ পরিবর্তিত হতে পারে যেমনঃ বৃদ্ধাবস্থায়, কর্মস্থল পরিবর্তিত হলে, সন্তানের জন্ম হলে বা গৃহত্যাগ করলে। এক্ষেত্রে মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলোর পরিবর্তন না ঘটিয়ে শ্রদ্ধার সাথে লক্ষ্যের পরিবর্তন ঘটানো যেতে পারে।

সারাংশ

সমস্যা ও সুযোগসমূহ : আমরা একইসাথে সমস্যা ও সুযোগ উভয়ের সাথে বসবাস করছি। কিভাবে কৃষ্ণভাবনাময় বিবাহের উদ্দেশ্যসমূহ একটি গতিশীল পন্থায় সারা পৃথিবীর বিভিন্ন সংস্কৃতিগুলোতে প্রয়োগ করা যায়, আমাদের তা প্রদর্শন করার সুযোগ রয়েছে। একজন ভক্ত স্বামী বা স্ত্রী হিসেবে আমরা কৃষ্ণভাবনাময় বিবাহে শাস্ত্র অনুসারে আচরণ করে স্বামী-স্ত্রীর সমাজিক ও ব্যবহারিক কর্তব্য সম্পর্কে আমাদের সামর্থ্য প্রদর্শনের মাধ্যমে একটি উত্তম দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে পারি, যদি আমরা গৃহস্থ ভিশন টিম কর্তৃক শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা থেকে সংগৃহীত বারটি মূলনীতি যথাযথরূপে ব্যবহারে করি। আমরা উৎসাহ ও আশানুরূপভাবে এই উদ্দেশ্যে পূরণ করতে পারব। যদিও এইসব মূলনীতি ও মূল্যবোধ অনুসরণের চেষ্টা করার ক্ষেত্রে অনেক সমস্যা আসতে পারে, তবুও আমাদের চরম লক্ষ্যের প্রতি সচেতন থাকার মাধ্যমে আমরা আমাদের সফলতার সম্ভাবনাকে বাড়াতে পারি। আর আমাদের সেই লক্ষ্য হল কৃষ্ণ ও তাঁর সমর্পিত ভক্তদের প্রতি প্রেম ও সেবা প্রদর্শন করি। যদিও কৃষ্ণভাবনাময় চিরন্তন, তবুও আমরা স্থান, কাল, পাত্রভেদে বিভিন্নভাবে এই মূলনীতিগুলো প্রয়োগ করতে পারি।

যদি আমরা ঈশ্বর প্রদত্ত বুদ্ধিমত্তা গুরু-কৃষ্ণের প্রতি ভক্তি, আমাদের প্রেম শ্রদ্ধা ও অন্যদের প্রতি সমর্পনকে যথাযথরূপে ব্যবহার করতে পারি, তাহলে আমরা দায়িত্বশীলভাবে গৃহস্থ আশ্রমের উদ্দেশ্যগুলো পরিপূরণ করতে পারব। এটা আমাদের স্বাভাবিক ভিন্নতা, আমাদের মেধা ও দক্ষতা এবং উদ্দেশ্যগতভাবে আমাদের অভিন্নতা তথা পূর্ণ কৃষ্ণভাবনাময় হয়ে ভগবদ্বামে ফিরে যাওয়ার মাধ্যমে সফল করে তুলতে পারি। স্বামী এবং স্ত্রী হচ্ছে একে অপরের প্রতি শ্রদ্ধা সেবা ও সহযোগীতা প্রদান করার প্রথম ও প্রধান সোপান।

এ বিষয়টাকে স্মরণে রেখে আমরা আমাদের প্রকৃত লক্ষ্যে পৌছানোর জন্য পরস্পরকে সাহায্য ও সহযোগীতা করতে পারি।

আমরা কেবল এই উদ্দেশ্যই আমাদের দায়িত্ব ও কর্তব্যগুলো সম্পাদন করতে পারি এবং সকল প্রকার অন্ধ গোড়ামী বর্জন করতে পারি।

যদি কৃষ্ণভাবনামৃতই আমাদের জীবনের চরম উদ্দেশ্য হয় তাহলে আমাদের সকল উদ্দেশ্যই সফল হয়। সকলের কাছে আমার বিনীত নিবেদন এই যে, আসুন আমরা সবাই শাস্ত্রসমূহে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এবং তার শুদ্ধভক্তদের দ্বারা প্রদত্ত যত্ন, নৈতিকতা, শ্রদ্ধা ও শিষ্টাচার বিষয়ে প্রদর্শিত অসংখ্য দৃষ্টান্তগুলো উৎসাহের সহিত মেনে চলি। এই সব দৃষ্টান্তগুলো একনিষ্টভাবে আমাদের জীবনে প্রয়োগ করার মাধ্যমে একটি উত্তম ভবিষ্যৎের ভিত্তি রচিত হবে।

লেখক পরিচিতি :



তরিক সালেম জিয়াদ, বিগত বিশ বছর থেকেই হরেকৃষ্ণ সম্প্রদায়ের একজন আত্মনিবেদিত সমর্থক। তিনি কৃষ্ণানন্দিনী দেবী দাসীর সাথে বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হন, যিনি একাধারে গৃহস্থ ভিশন টিমের প্রেসিডেন্ট এবং Dasi Ziyad Family Institute সহকারী পরিচালক।

ক্লীভল্যান্ড নামহট্ট অনুষ্ঠানের একজন প্রতিষ্ঠাতা সদস্য হিসেবে তিনি ক্লীভল্যান্ড, ওহিওর হরেকৃষ্ণ সম্প্রদায়ের উন্নতি জন্য প্রচুর অর্থ, সময় ও সেবা প্রদান করেছেন। তরিক উত্তর আমেরিকা গৃহস্থ ভিশন টিমের একজন সদস্য, একজন সার্টিফাইড ফ্যামলি লাইফ এডুকেটর (একজন নিবন্ধিত গৃহস্থ প্রশিক্ষক)। তরিক ওহিওর 'ব্যান্ডউহন ওয়ালেস কলেজ' থেকে মনস্তত্ত্ববিদ্যা ও ব্যাবসায় ব্যবস্থাপনা বিষয়ে ডিগ্রী অর্জন করেছেন।

কৃষ্ণের অর্থনীতি : সম্পদের আধ্যাত্মিকীকরন অর্চনা সিদ্ধি দেবী দাসী

এই অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন :

- * আমাদের পরিবারের উৎপত্তি কিভাবে অর্থ সম্পর্কিত আমাদের মনোভাব নিধারন করে
- * গৃহস্থ আশ্রমের ভিত্তি : দানের শক্তি
- * কৃষ্ণের অর্থনীতির মূলনীতিসমূহ
- * কিভাবে ব্যয়পত্র নিধারন করবেন

এই অধ্যায়ে যেসব মূলনীতিগুলোর উপর আলোকপাত করা হয়েছে :

- * অনুকূল ও বাস্তববাদী দৃষ্টিভঙ্গি
- * ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়িত্বশীলতা
- * অর্থনৈতিক উন্নতি ও সমৃদ্ধি

অর্থই কি সকল অনর্থের মূল :

অর্থ হচ্ছে সৌভাগ্যের অধিষ্টাত্রী দেবীর একটি রূপ : পাশ্চাত্য জগতে যাদের জন্ম হয়েছে, তাদের অধিকাংশই বাইবেল সংক্রান্ত এই উদ্ধৃতিটি শুনে থাকবেন। “অর্থের প্রতি আসক্তিই সমস্ত অনর্থের মূল”। অর্থ হচ্ছে ভগবানের শক্তি সৌভাগ্যের অধিষ্টাত্রী দেবী লক্ষীর একটি রূপ। কিভাবে ভগবানের শক্তি অনর্থের মূলরূপে পরিগণিত হতে পারে। আমাদের অধিকাংশই ভগবান রামচন্দ্রের লীলা সম্পর্কে অবগত। সেখানে রাক্ষসরাজ রাবন ভগবান রামের পবিত্রা পত্নী সীতাদেবীকে তার নিজের উপভোগের উদ্দেশ্যে অপহরন করেছিলেন। সীতাদেবী স্বয়ং লবী ছাড়া আর কেউ নয়। যিনি ভগবানের অভূতপূর্ব লীলায় সহায়তা করার জন্য এ জগতে আর্তিভূত হয়েছিলেন। এ শিক্ষামূলক লীলা থেকে আমরা কি শিখতে পারি? আমরা শিখতে পারি যে, যখন আমরা ভগবানের সেবা ব্যতিরেকে লক্ষীদেবীকে উপভোগের চেষ্টা করব, তখন আমরা রাবনের মত লোভ ও মাৎস্যর্যপূর্ণ গুণাবলী অর্জন করব। স্বর্গের রাজার চেয়ে অধিক ঐশ্বর্য থাকা সত্ত্বেও তার হৃদয় কামের অগ্নিতে দগ্ধ হয়েছিল। অনুরূপভাবে, যদি আমরা ভগবানকে ছাড়াই ভগবানের রাজ্য উপভোগের চেষ্টা করি, তাহলে আমরা কিছুতেই সুখী হতে পারব না এবং আমাদের চেতনা অধিক থেকে অধিকতর নিম্নগামী হবে।

যুক্তবৈরাগ্য : অন্যদিকে, লক্ষীদেবীকে ভগবানের সেবায় নিযুক্ত করা হয় তখন তিনি সন্তুষ্ট ও সুখী হন। আর এভাবেই আমরাও সন্তুষ্ট ও সুখী হই। মাঝে মাঝে আমাদের অপরিপক্ব আধ্যাত্মিক স্থিতির কারনে আমরা ভাবি যে, আমাদের এই জড়জগৎ তথা অর্থের প্রতি বৈরাগ্য প্রদর্শন করা উচিত। কিন্তু শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের একটি ভিন্ন মূলনীতি শিক্ষা দিয়েছেন, সেটা হল যুক্তবৈরাগ্য তথা সবকিছুকেই ভগবান শ্রীকৃষ্ণের সেবায় নিযুক্ত করা। একবার ভক্তরা শ্রীল প্রভুপাদকে এক প্রসিদ্ধ যোগীর ছবি দেখিয়েছিলেন, যিনি কিনা তাকে নিবেদন করা সকল ধনসম্পত্তি প্রত্যাখ্যান করেছিলেন। যখন শ্রীল প্রভুপাদ এই ছবিটি দেখলেন, তখন তিনি তাঁর দুই বাহু প্রসারিত করে, সেই ধনসম্পদ গ্রহণের সম্মতি প্রদর্শন করলেন। এবং বললেন, “এগুলো আমাকে দাও আমি এগুলোকে কৃষ্ণসেবায় ব্যবহার করব।” তাই এই দৃষ্টিকোন থেকে দেখলে অর্থ আমাদের নিম্নগামী করেনা, বরং ভগবানের সেবায় ব্যবহারের মাধ্যমে আমাদের মুক্ত করে।

অর্থ সম্পর্কে আমাদের মনোভাব উপলব্ধি

অর্থ সম্পর্কিত মনোভাব আমাদের বিবাহকে প্রভাবিত করে : অনেক ভক্তরা যারা গৃহস্থ আশ্রমে প্রবেশ করেছেন, তারা তাদের পরিবারের চাহিদা পূরনের জন্য অর্থ উপার্জনের সাথে যুক্ত হয়েছেন। যখন অর্থের প্রয়োজন, তখন অর্থ সম্পর্কিত আমাদের মনোভাব আমাদের পত্নীর আমাদের সম্পর্কের উপর সুগভীর প্রভাব ফেলতে পারে। অর্থ একাধারে সুরক্ষা, সুবিধা, মর্যাদা, শক্তি এবং স্বাধীনতার প্রতিনিধিত্ব করে। কেননা আমরা এমন একটি সংস্কৃতিতে বেড়ে উঠছি, যাতে অর্থ ও সুখকে সমানভাবে দেখা হয়, স্বামী স্ত্রীর মধ্যে এই অর্থের বিষয়টি তখনি আসে যখন অর্থ কিভাবে ব্যয় বা সঞ্চয় করা উচিত সে সম্পর্কে কোন মতবিরোধ দেখা দেয়।

কিছু সম্পর্কের বেত্রে, পতি অর্থকে তার পত্নীর উপর নিয়ন্ত্রন ও বশতা বজায় রাখার জন্য ব্যবহার করে থাকেন। কিছু বছর পূর্বে আমি এমন এক দম্পতিকে পরামর্শ দিচ্ছিলাম, সেখানে স্বামী তার স্ত্রীকে তাদের ব্যাংক অ্যাকাউন্ট বা ক্রেডিট কার্ড ব্যবহারের অনুমতি প্রদানে প্রত্যাখ্যান করেছেন। যখন তার কিছু কেনার প্রয়োজন হত তখন তিনি তার স্বামীর কাছে গিয়ে অর্থ চাইতেন। এ ধরনের ব্যবহারের ফলে, তিনি ক্রমশই তার স্বামীর প্রতি অসন্তোষ অনুভব করছিলেন। তারা যখন এই বিষয়ে আমার কাছে এসেছিলেন, তখন খুব দেরী হয়ে গিয়েছিল এবং পরবর্তীতে তারা তাদের বৈবাহিক সম্পর্ক ত্যাগ করেছিল। আমি অন্য একটা দম্পতি দেখেছি যেখানে তারা অহংকারী স্বভাব ত্যাগ করতে পারতনা, সে তার ক্রেডিট কার্ডে হাজার হাজার ডলার পূর্ণ করে রাখত।

এবং তার স্ত্রীর কাছ থেকে ব্যংক হিসাবগুলি লুকিয়ে রাখত। পরিণামে তারা ব্যংক কতৃক জোরপূর্বক দেওলিয়া ঘোষিত হয়। এই পরিবারের ক্ষেত্রে, দম্পতিটি একত্রে তাদের জীবন পূর্ণগঠিত করার জন্য উদ্যমী হয়। এবং স্বামী তার অনিয়ন্ত্রিত ব্যয় নিয়ন্ত্রনে আনার জন্য সহায়তা প্রাপ্ত হয়। অর্থ সংশ্লিষ্ট বিষয়গুলো বৈবাহিক জীবনের একটি প্রধান চাপ উৎপাদক। যদি এটা সমাধানহীনভাবে রয়ে যায় তবে তা স্বামী স্ত্রীর মধ্যে প্রেমের বন্ধনকে ধ্বংস করে বিচ্ছেদের দিকে পরিচালিত করতে পারে।

সম্পদ সম্পর্কিত মনোভাব স্বামী স্ত্রীর মধ্যে ভিন্ন হতে পারে : দম্পতিদের সফল ব্যায়পত্র নির্ধারণ স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী আর্থিক লব্ধি নির্ধারণ করার পূর্বে অর্থ সম্পর্কে তাদের বিশ্বাস ও মনোভাব সম্পর্কে সর্তক হওয়া প্রয়োজন। দৃষ্টান্তস্বরূপ, আমি এমন একটা পরিবারে জন্মগ্রহণ করেছি যেখানে আমার মা সম্পদের ঘাটতি ও সীমাবদ্ধতা নিয়ে গভীর ভীতি অনুভব করতেন। একবার যখন আমি তাকে আমার জন্য একটি জমা কিনে দিতে বলেছিলাম। তখন তিনি রেগে গিয়ে বলেছিলেন “চলে যাও; আমি আমার শেষ বয়সে দেউলিয়া হয়ে যেতে চাইনা!” অবশ্য আমি আমার জামা পাইনি, তার পরিবর্তে অর্থ ব্যয় সম্পর্কে তার ভয়ের একটা বৃদ্ধ অংশ আমার মনে ঢুকে গিয়েছিল অন্যদিকে আমার পিতা ছিল সম্পূর্ণ বিপরীত। তিনি ছিলেন উদার মনের মানুষ। তিনি কোন ভয় ছাড়াই অর্থ ব্যয় করতেন এবং সর্বদাই তাঁর বিশ্বাস ছিল যে, কোন না কোন ভাবে অর্থ আসবেই। সবচেয়ে মজার বিষয় হল, আমার পিতার পিতা বার বছর বয়সে পোল্যান্ড থেকে যুক্তরাষ্ট্রে আসেন। তিনি একাকী এসেছিলেন এবং ভাল ইংরেজীও বলতে পারতেন না। এরকম প্রতিকূলতা সত্ত্বেও তিনি তার নিজের জন্য একটি সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে সফল হয়েছিলেন। অন্যদিকে আমার মায়ের পিতামাতার এমন একটি সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে সফল হয়েছিলেন। অন্যদিকে আমার মায়ের পিতামাতারা এমন একটি পরিবার থেকে এসেছিলেন যাদের প্রচুর সম্পদ ছিল কিন্তু কোন এক দুর্ঘটনায় তাদের সমস্ত সম্পদ হারিয়ে ফেলেন।

তাই আমরা এখন স্বল্প একটা আভাস পাচ্ছি, কিভাবে অর্থ সম্পর্কিত মনোভাব ও বিশ্বাস আমাদের পরিবারের উৎপত্তির ভিত্তিতে রূপায়িত হয়। যখন আমরা বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হই, আমাদের মানসিক ছাপ অনুযায়ী অর্থ নিয়ে আমাদের মধ্যে বিরোধ হতে পারত, এমনকি তা অবিরত যন্ত্রনার উৎস ও হতে পারত। মাঝে মাঝে আমার পিতার কিছু ক্রয়ের পর আমি আমার মাকে গভীরভাবে বিষন্ন অবস্থায় দেখতাম। আমার মা মনে করতেন এর কোন প্রয়োজন ছিল না, যেমন প্রতি তিন বা চার বছর পর পর একটি নতুন গাড়ি কেনা।

তার মতামত দিল একটি গাড়ী অন্তত দশ বছর ব্যবহার করা যায়।

সন্তানরা পিতামাতার মনোভাবের দ্বারা প্রভাবিত হয় :

ফলাফলস্বরূপ আমার শিবা জীবন শেষের আমার প্রাপ্ত বয়স্ক জীবন পর্যন্ত অর্থ সম্পর্কিত আমার মাতা ও পিতা উভয়েরই মনোভাব বহন করেছিলাম। আমি অর্থ ব্যয় বিষয়ে আমার পিতার উদারতা ও মাতার ভীতি উভয়ের মধ্যে দ্বিধাবিভিত হয়ে পড়তাম, আমাদের বিবাহের প্রাথমিক দিনগুলোতে কণার্মৃত এবং আমি আয়ের ব্যাপারে খুব বেশি বিচরণ ছিলাম না। তাই যখন সে কোন গ্রন্থ ক্রয় করত আমি খুব বিষন্ন হয়ে পড়তাম। আমি ভাবতাম কে বইগুলো লাইব্রেরী থেকে ধার নিয়ে পড়তে পারত। যাহোক আমার স্বামী গ্রন্থ সংগ্রহের বেত্রে খুব উচ্চ মননশীল ছিলেন।

আমরা আমাদের এই সমস্যাটি মীমাংসা করতে সক্ষম হয়েছিলাম, যখন সে গ্রন্থ ক্রয়ের হার একটি নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে নিয়ে আসল। আমি খুবই সৌভাগ্যবতী কেননা একজন ব্যক্তির সাথে আমার বিবাহ হয়েছে, যে আমাকে আমার অনুভূতিগুলো বলার স্বাধীনতা দেয় এবং সে আমাদের মধ্যে একটা পারস্পরিক সমাধান প্রদানের ইচ্ছা রাখে।

এটা আমার সৌভাগ্য যে আমি কৃষ্ণভাবনাময় অভিজ্ঞতার দ্বারা প্রভাবিত হয়েছি। তার চেয়েও অধিক আমি উপলব্ধি করার চেষ্টা করি যে, অর্থ হচ্ছে ভগবানের শক্তি ও নিত্য সঙ্গিনী লবীদেবী। গৃহস্থ আশ্রমের একজন ভক্ত হিসেবে এই উপলব্ধিটি এই আশ্রমের সফলতার পথে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। গৃহস্থ আশ্রমের অন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব হচ্ছে কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচারে দান করা।

বাঁচার জন্য দান

কৃষ্ণভাবনামৃতে দান : একদা শ্রীল প্রভুপাদের সাথে প্রাতঃভ্রমণের সময় এক ভক্ত শ্রীল প্রভুপাদকে গৃহস্থ জীবনের সারবস্তু সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করেছিলেন। শ্রীল প্রভুপাদ উত্তর দিয়েছিলেন, “কৃষ্ণভাবনামৃতে বিবাহিত জীবনের অর্থ হচ্ছে, প্রসাদ আহ্বারের পূর্বে তুমি রাস্তায় গিয়ে উচ্চস্বরে তিনবার ডাকবে, কেউ কি প্রসাদ পেতে চান? কেউ যদি না আসে তারপর তুমি প্রসাদ পাবে।” এই উত্তর পেয়ে ভক্তটি হতভম্ব হয়ে ভাবল যে, “সম্ভবত শ্রীল প্রভুপাদ প্রশ্নটি বুঝতে পারেন নি”। সে শ্রীল প্রভুপাদকে পুনরায় সেই প্রশ্নটি করল, গৃহস্থ জীবনের সারবস্তু কি? আবারো শ্রীল প্রভুপাদ সেই উত্তরটির পুনরাবৃত্তি করেছিলেন।

যখন আমি প্রথম এটি গল্পটি শুনি, আমি গভীরভাবে ভেবে দেখি যে শ্রীল প্রভুপাদ যে ভক্তটিকে এই উত্তরটি দিয়েছিলেন, সে গৃহস্থ আশ্রমে সদ্য প্রবেশ

করেছিল। আমি তখন এই জগজগতে বদ্ধ জীবের প্রবৃত্তি সম্পর্কে উপলব্ধি করছিলাম, বদ্ধদশায় আমরা সর্বদা 'আমি ও আমার' নিয়েই চিন্তা করি। আধ্যাত্মিক মার্গে উন্নত হতে হলে এই স্বার্থপর ধারণার উর্দ্ধে উঠে সকলের জাগতিক ও পারমার্থিক কল্যানের কথা চিন্তা করতে হয়।

গৃহস্থ জীবনের অন্যতম একটি মূলনীতি হল সম্পদ ও সমৃদ্ধি অর্জন করা। কেননা কৃষ্ণভাবনামৃতে দান করা গৃহস্থ আশ্রমের একটি অত্যাৱশ্যকীয় দায়িত্ব। গৃহস্থ জীবন মানে দাতা হওয়া, তথা চরমে সমস্ত কিছু ভগবানের সেবায় দান করা। এজন্যই শ্রীল প্রভুপাদ ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করছিলেন যে, কৃষ্ণভাবনামৃতে দান করাই গৃহস্থ জীবনের প্রকৃত সারাংশ।

কৃষ্ণের অর্থনীতির মূলনীতিগুলো অনুধাবন

জড় অর্থনীতির দ্বিমুখী গতি : জড় জগতের ইতিহাস থেকে আমরা জানতে পারি যে, এই জড় জগতের অর্থনীতি একটি নির্দিষ্ট চক্রে চালিত হয়। সাধারণত, অতিরিক্ত লোভ ও শোষণের ফলেই অর্থনৈতিক মন্দার সৃষ্টি হয়। তাই সম্পর্কের বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে আপনার কি বিচ্ছিন্ন হওয়া উচিত? যদি আমরা ভগবানকে ছাড়াই এই জড়জগতকে উপভোগ করার চেষ্টা করি, তখনই আমরা এই জড় জগতের আইন দ্বারা আবদ্ধ হয়ে পড়ি।

ভগবদগীতা থেকে আমরা জানতে পারি যে, এই জগতে সবকিছু দ্বিমুখী পরিণাম দ্বারা পূর্ণ। যেমন : সুখ-দুঃখ, লাভ-বিত্ত, বিজয়-পরাজয় ইত্যাদি। আমরা আরো জানি যে, সবকিছুই অনিত্য এটা আমাদের মানসিক উদ্ভিগ্নতার অন্যতম একটি কারণ, যা কঠিন পরিস্থিতি ক্রমশ বাড়তেই থাকে। যাহোক সেইসব ব্যক্তির যারা কৃষ্ণভাবনামৃতের পন্থা গ্রহণ করেছেন তারা ভিন্ন একটি নিয়মের দ্বারা পরিচালিত হয়। সেটা হচ্ছে এক বিয়োগ এক সমান এক

(১-১=১)

কৃষ্ণের অর্থনীতি :

"এক বিয়োগ এক সমান এক (১-১=১)" এই মূলনীতিকে ব্যাখ্যা করার জন্য শ্রীল প্রভুপাদ সুন্দর একটি গল্প বলতেন। একসময় ভারতে এক কিশোর বালক ছিল, সে খুব দরিদ্র একটি পরিবার থেকে এসেছিল। যে গুরুবকুলের একজন ছাত্র ছিল। একবার তার শিক্ষক তাদের এলাকায় এক বিশাল উৎসবের আয়োজন করেছিলেন। শিক্ষকটি তার সকল ছাত্রদেরকে অনুষ্ঠানের জন্য কিছু খাবার তৈরি করে নিয়ে আসতে বলেছিলেন। যখন বালকটি গৃহে গিয়ে তার মাকে জিজ্ঞেস করল যে, সে কি নিয়ে যেতে পারে, তখন তার মা তাঁকে বলল, আমার খুবই গরীব তাই আমরা কিছুই দান করতে পারব না। ছোট বালকটি তখন ফুপিয়ে কান্না করতে শুরু করল।

তার সম্ভানকে এরকম বিষন্ন অবস্থায় দেখে, তিনি তাকে বলে গিয়ে দীনবন্ধুর অন্বেষণ করার উপদেশ দিলেন। দীনবন্ধু হচ্ছে ভগবানের একটি নাম, যার অর্থ হল "দরিদ্র জনের বন্ধু"।

হৃদয়ে অনেক আশা নিয়ে ছোট্ট বালকটি বনে গিয়ে উচ্চস্বরে ডাকতে লাগল, "দীনবন্ধু দয়াকরে এসো, দীনবন্ধু, দয়া করে এসো"। এই আন্তরিক আবেদনের কিছু সময় পর, ভগবান অবশেষে ছোট্ট বালকটির সামনে আবির্ভূত হলেন। তার দূরবস্তার কথা শ্রবণ করে, ভগবান তাকে তার শিক্ষকের কাছে গিয়ে বলতে বললেন যে, সে উৎসবের দিন দই নিয়ে আসবে।

ভগবান তাকে উৎসবের দিন বনে আসার নির্দেশ দিলেন এবং তখন তিনি তাকে দইয়ের একটি পাত্র দিবে। শিক্ষকটি শুনে খুবই আনন্দিত হলেন যে, ছেলেটি তার উৎসবের জন্য দই সরবরাহ করবে। সেই বিশেষ দিনের সকালে ছোট্ট বালকটি ভগবান আসার জন্য পুনরায় ডাকতে শুরু করল ভগবান একটি দইয়ের পাত্র নিয়ে আবির্ভূত হলেন এবং ছোট্ট বালকটি মনের আনন্দে তা নিয়ে স্কুলে গেল। যাহোক, যখন শিক্ষক দেখলেন যে বালকটি কেবল দইয়ের একটি ছোট পাত্র নিয়ে এসেছে। তখন সে খুবই রাগান্বিত হয়ে বলল, "কি, আমাদের উৎসবে শত শত লোক জড়ো হয়েছে। আর তুমি কিনা এইটুকু মাত্র দই নিয়ে এসেছ।" শিক্ষকটি তখন প্রচণ্ড ক্রোধে হাত দিয়ে আঘাত করে ঘৃষি মেরে বালকটির হাত থেকে পাত্রটি ফেলে দিল এবং এটা মেঝেতে গড়িয়ে পড়ল। যখন শিবক পাত্রটি কুড়িয়ে নিলেন।

তখন বিস্ময়ের সাথে তিনি দেখলেন যে পাত্রটি তখনো দইয়ে পূর্ণ। তিনি দইয়ের পাত্রটি আবারো উপর করলেন এবং অবাক হয়ে দেখলেন যে পাত্রটি তখনো পূর্ণ। অতপর তিনি উপলব্ধি করতে পারলেন যে, দইটি জাগতিক নয়, চিন্ময় ছিল।

ভগবান কৃষ্ণ আমাদের অপ্রাপ্ত বস্ত্র বহন করেন আর প্রাপ্ত বস্ত্র সংরক্ষণ করেনঃ উপরেলিখিত মূলনীতি থেকে বোঝা যায় যে, চিন্ময় জগতে কোন সীমাবদ্ধতা নেই। যদি আমরা চিন্ময় জগতের প্রভু পরমেশ্বর ভগবানের আশ্রয় গ্রহণ করি, তাহলে আমরা সকল ঘাটতি বা সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত থাকব। ভগবদগীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন যে, তিনি তাঁর প্রতি পূর্ণরূপে আত্মসমর্পিত ভক্তের সমস্ত অপ্রাপ্ত বস্ত্র বহন করেন ও প্রাপ্ত বস্ত্র সংরক্ষণ করেন (গীতা ৯/২২)। তাই আমরা ভগবানের কাছে ঠিক যে পরিমাণ শরণাগত হব, তিনি ঠিক সেই পরিমাণে আমাদের সমস্ত চাহিদাগুলি পূরণ করবেন।

করেছিল। আমি তখন এই জগজগতে বদ্ধ জীবের প্রবৃত্তি সম্পর্কে উপলব্ধি করছিলাম, বদ্ধদশায় আমরা সর্বদা 'আমি ও আমার' নিয়েই চিন্তা করি। আধ্যাত্মিক মার্গে উন্নত হতে হলে এই স্বার্থপর ধারণার উর্দ্ধে উঠে সকলের জাগতিক ও পারমার্থিক কল্যানের কথা চিন্তা করতে হয়।

গৃহস্থ জীবনের অন্যতম একটি মূলনীতি হল সম্পদ ও সমৃদ্ধি অর্জন করা। কেননা কৃষ্ণভাবনামতে দান করা গৃহস্থ আশ্রমের একটি অত্যাবশ্যিকীয় দায়িত্ব। গৃহস্থ জীবন মানে দাতা হওয়া, তথা চরমে সমস্ত কিছু ভগবানের সেবায় দান করা। এজন্যই শ্রীল প্রভুপাদ ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করছিলেন যে, কৃষ্ণভাবনামতে দান করাই গৃহস্থ জীবনের প্রকৃত সারাংশ।

কৃষ্ণের অর্থনীতির মূলনীতিগুলো অনুধাবন

জড় অর্থনীতির দ্বিমুখী গতি : জড় জগতের ইতিহাস থেকে আমরা জানতে পারি যে, এই জড় জগতের অর্থনীতি একটি নির্দিষ্ট চক্রে চালিত হয়। সাধারণত, অতিরিক্ত লোভ ও শোষণের ফলেই অর্থনৈতিক মন্দার সৃষ্টি হয়। তাই সম্পর্কের বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে আপনার কি বিম্বিত হওয়া উচিত? যদি আমরা ভগবানকে ছাড়াই এই জড়জগতকে উপভোগ করার চেষ্টা করি, তখনই আমরা এই জড় জগতের আইন দ্বারা আবদ্ধ হয়ে পড়ি।

ভগবদগীতা থেকে আমরা জানতে পারি যে, এই জগতে সবকিছু দ্বিমুখী পরিণাম দ্বারা পূর্ণ। যেমন : সুখ-দুঃখ, লাভ-ৰতি, বিজয়-পরাজয় ইত্যাদি। আমরা আরো জানি যে, সবকিছুই অনিত্য এটা আমাদের মানসিক উদ্বিগ্নতার অন্যতম একটি কারণ, যা কঠিন পরিস্থিতি ক্রমশ বাড়তেই থাকে। যাহোক সেইসব ব্যক্তির যারা কৃষ্ণভাবনামতের পন্থা গ্রহণ করেছেন তারা ভিন্ন একটি নিয়মের দ্বারা পরিচালিত হয়। সেটা হচ্ছে এক বিয়োগ এক সমান এক

(১-১=১)

কৃষ্ণের অর্থনীতি :

“এক বিয়োগ এক সমান এক (১-১=১)” এই মূলনীতিকে ব্যাখ্যা করার জন্য শ্রীল প্রভুপাদ সুন্দর একটি গল্প বলতেন। একসময় ভারতে এক কিশোর বালক ছিল, সে খুব দরিদ্র একটি পরিবার থেকে এসেছিল। যে গুরবকুলের একজন ছাত্র ছিল। একবার তার শিক্ষক তাদের এলাকায় এক বিশাল উৎসবের আয়োজন করেছিলেন। শিক্ষকটি তার সকল ছাত্রদেরকে অনুষ্ঠানের জন্য কিছু খাবার তৈরি করে নিয়ে আসতে বলেছিলেন। যখন বালকটি গৃহে গিয়ে তার মাকে জিজ্ঞেস করল যে, সে কি নিয়ে যেতে পারে, তখন তার মা তাঁকে বলল, আমার খুবই গরীব তাই আমরা কিছুই দান করতে পারব না। ছোট বালকটি তখন ফুপিয়ে কান্না করতে শুরু করল।

তার সন্তানকে এরকম বিষন্ন অবস্থায় দেখে, তিনি তাকে বলে গিয়ে দীনবন্ধুর অন্বেষণ করার উপদেশ দিলেন। দীনবন্ধু হচ্ছে ভগবানের একটি নাম, যার অর্থ হল “দরিদ্র জনের বন্ধু”।

হৃদয়ে অনেক আশা নিয়ে ছোট বালকটি বনে গিয়ে উচ্চশব্দে ডাকতে লাগল, “দীনবন্ধু দয়াকরে এসো, দীনবন্ধু, দয়া করে এসো”। এই আন্তরিক আবেদনের কিছু সময় পর, ভগবান অবশেষে ছোট বালকটির সামনে আবির্ভূত হলেন। তার দূরবস্তার কথা শ্রবণ করে, ভগবান তাকে তার শিক্ষকের কাছে গিয়ে বলতে বললেন যে, সে উৎসবের দিন দই নিয়ে আসবে।

ভগবান তাকে উৎসবের দিন বনে আসার নির্দেশ দিলেন এবং তখন তিনি তাকে দইয়ের একটি পাত্র দিবে। শিক্ষকটি শুনে খুবই আনন্দিত হলেন যে, ছেলেটি তার উৎসবের জন্য দই সরবরাহ করবে। সেই বিশেষ দিনের সকালে ছোট বালকটি ভগবান আসার জন্য পুনরায় ডাকতে শুরু করল ভগবান একটি দইয়ের পাত্র নিয়ে আবির্ভূত হলেন এবং ছোট বালকটি মনের আনন্দে তা নিয়ে স্কুলে গেল। যাহোক, যখন শিক্ষক দেখলেন যে বালকটি কেবল দইয়ের একটি ছোট পাত্র নিয়ে এসেছে। তখন সে খুবই রাগান্বিত হয়ে বলল, “কি, আমাদের উৎসবে শত শত লোক জড়ো হয়েছে। আর তুমি কিনা এইটুকু মাত্র দই নিয়ে এসেছ।” শিক্ষকটি তখন প্রচণ্ড ক্রোধে হাত দিয়ে আঘাত করে ঘুষি মেরে বালকটির হাত থেকে পাত্রটি ফেলে দিল এবং এটা মেঝেতে গড়িয়ে পড়ল। যখন শিবক পাত্রটি কুড়িয়ে নিলেন।

তখন বিস্ময়ের সাথে তিনি দেখলেন যে পাত্রটি তখনো দইয়ে পূর্ণ। তিনি দইয়ের পাত্রটি আবারো উপর করলেন এবং অবাক হয়ে দেখলেন যে পাত্রটি তখনো পূর্ণ। অতপর তিনি উপলব্ধি করতে পারলেন যে, দইটি জাগতিক নয়, চিন্ময় ছিল।

ভগবান কৃষ্ণ আমাদের অপ্রাপ্ত বস্ত্র বহন করেন আর প্রাপ্ত বস্ত্র সংরক্ষণ করেনঃ উপরেলিখিত মূলনীতি থেকে বোঝা যায় যে, চিন্ময় জগতে কোন সীমাবদ্ধতা নেই। যদি আমরা চিন্ময় জগতের প্রভু পরমেশ্বর ভগবানের আশ্রয় গ্রহণ করি, তাহলে আমরা সকল ঘাটতি বা সীমাবদ্ধতা থেকে মুক্ত থাকব। ভগবদগীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বলেছেন যে, তিনি তাঁর প্রতি পূর্ণরূপে আত্মসমর্পিত ভক্তের সমস্ত অপ্রাপ্ত বস্ত্র বহন করেন ও প্রাপ্ত বস্ত্র সংরক্ষণ করেন (গীতা ৯/২২)। তাই আমরা ভগবানের কাছে ঠিক যে পরিমাণ শরণাগত হব, তিনি ঠিক সেই পরিমাণে আমাদের সমস্ত চাহিদাগুলি পূরণ করবেন।

কৃষ্ণের প্রদান করার অলৌকিক গল্প : কৃষ্ণ যে তার ভক্তদের তত্ত্বাবধান করেন এবং তাদের সমস্ত অভাব পূরণ করেন তার প্রমাণ স্বরূপ কৃষ্ণভাবনামৃতের বিগত বছরগুলোতে ভক্তদের অনেক অভিজ্ঞতা রয়েছে। শ্রীল প্রভুপাদের কৃষ্ণভাবনামৃত আন্দোলনের প্রারম্ভিক দিনগুলোতে সানফ্রান্সিসকোর ভক্তদের ভাড়া পরিশোধ ও উচ্ছেদ পরিহার করার জন্য পর্যাপ্ত অর্থ ছিল না। তাদের আসন্ন উচ্ছেদের দিন সকালে তারা তাদের ছোট্ট কক্ষ ত্যাগ করে মন্দিরের সকালের কার্যক্রম সম্পন্ন করার জন্য রাস্তায় নামল। তাদের কোন ধারণাই ছিল না কিভাবে ভাড়া পরিশোধ করতে হবে। যখন তারা বাইরে এল, তারা দেখতে পেল যে একটি এক হাজার ডলারের নোট অনিদিষ্ট উৎস থেকে ভেসে ভেসে নিচে নামছে। ভক্তরা সবাই সেখানে জড়ো হল এবং তাদের ভাড়া পরিশোধ করে শ্রীল প্রভুপাদকে একটি মাঝারী অঙ্কের অনুদান প্রদান করল। যখন তারা শ্রীল প্রভুপাদকে সেই অপ্রত্যাশিত অর্থের উৎসের কথা জানাল, তখন শ্রীল প্রভুপাদ একটু বিস্মিত হননি।

অন্য এক সময়ে ফিলাডেলফিয়ার ভক্তদের ক্ষেত্রে অনুরূপ ঘটনা ঘটেছিল। ভাড়া বাকী ছিল, কিন্তু তাদের কোন অর্থই ছিল না। তখন তারা তাদের প্রাত্যহিক সেবা হরিণাম সংকীর্তন করে কৃষ্ণের কৃপার উপর নির্ভরশীল হওয়ার সিদ্ধান্ত নিল। ঐদিন এক লোক একে সেই কীর্তন দলে যোগ দিল। যাকে আগে কেউ কোনদিন দেখেনি এবং এই ঘটনার পরেও তাকে আর দেখা যায়নি। সেই লোকটি ভক্তদের একটি খাম দিয়ে বলল, "এটা কৃষ্ণের জন্য"। অত্যন্ত অবাক হওয়ায় মত বিষয় যে, এপার্টমেন্টের ভাড়া পরিশোধ করার জন্য যে পরিমাণ অর্থের প্রয়োজন ছিল, ঠিক সেই অঙ্কের অর্থই সেই খামের মধ্যে ছিল।

উভয় উদাহরণের ক্ষেত্রেই, কৃষ্ণ ভক্তদের এমন একটা পরিস্থিতিতে সাহায্য করেছিলেন, যখন তারা কেবল কৃষ্ণের উপরই নির্ভরশীল ছিল। মাঝে মাঝে ভগবান তার ভক্তদের অনেক কঠিন পরিস্থিতিতে ফেলেন। এটা প্রমাণ করার জন্য যে, তিনি তাদের সরবরাহকৃত সমস্ত কিছুর উৎস। এইভাবে ভক্তদের বিশ্বাস আরো সুদৃঢ় হয় এবং তারা ভবিষ্যতের দুর্দশাপূর্ণ পরিস্থিতিতেও সমস্ত উদ্বেগ থেকে মুক্ত থাকেন এটা জেনে যে, কৃষ্ণ তাদের সমস্ত চাহিদা পূরণ করবেন।

আমাদের সম্পদ আমরা যতই কৃষ্ণসেবায় ব্যবহার করব, ততই তিনি আমাদের তা সরবরাহ করবেন : কৃষ্ণভাবনাময় অর্থনীতির আরেকটি মূলনীতি হচ্ছে যে, একজন ভক্ত তার সম্পদের যত বেশি কৃষ্ণসেবায় সদ্ব্যবহার করতে সক্ষম হবেন, ঠিক ততই সুবিধা ও সম্পদ কৃষ্ণ তাদের সরবরাহ করবেন।

১৯৬৫ সালে শ্রীল প্রভুপাদ আমেরিকা আসার পর যে কঠোর শ্রম করেছিলেন তার মাধ্যমেই তিনি এই মূলনীতিটাকে প্রতিষ্ঠিত করেছেন। কেবল কয়েক বছরের মধ্যেই শ্রীল প্রভুপাদ সারা পৃথিবীতে ১০০টিরও অধিক মন্দির ও কেন্দ্র প্রতিষ্ঠা করেছিলেন এবং চৈতন্য মহাপ্রভুর আন্দোলনকে বিস্তৃত করার জন্য অটেল সম্পদ প্রকাশিত করেছিলেন। তবে এর বিপরীত নীতিটিও সত্য যদি ভগবানের সেবায় অর্থ ব্যবহার না করে আমরা আমাদের সম্পদের অপব্যবহার করি, তাহলে তিনি আমাদের সম্পদ সীমিত করে দেবেন অথবা তা নিয়ে নিতেও পারেন। যদি অধিক জড় সম্পদ অর্জনের ফলস্বরূপ কোন ব্যক্তি ভগবানের সেবার কথা ভুলে যায়, তখন তার প্রতি করবনা প্রদর্শন না করে ভগবান তার সকল সম্পদ বাজেয়াপ্ত করতে পারেন। এভাবেই কৃষ্ণ তার ভক্তদের অতি জড় ঐশ্বর্যের ফলে উন্মত্ত বা অহংকারী হওয়া থেকে রক্ষা করেন।

যখন আমরা দেব, তখন আমরা অবশ্যই কিছু পাব :

কৃষ্ণের অর্থনীতির আরেকটি মূলনীতি হল যে, যদি আমার কিছু দিই, আমরা অবশ্যই কিছু পাব। কৃষ্ণ ভগবদগীতায় আমাদের বলেছেন যে, যে অনুযায়ী আমরা তার প্রতি শরনাগত হই, ঠিক সে অনুযায়ী তিনি আমাদের তার প্রতিদান দেন।

অর্থ, সময়, শ্রম বা জড় আসক্তি সবকিছুই আমার ভগবানকে দান করতে পারি এবং তিনি তখন আমাদের সেই মহান উৎসর্গের প্রতিদান দেবেন। এই মূলনীতিটিকে সমর্থনকারী কিছু গল্প শাস্ত্রসমূহে রয়েছে। শ্রীমদ্ভাগবতে একটি গল্প রয়েছে, যেখানে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এক ফল বিক্রেতার কাছে শস্য বিনিময় করতে গিয়েছিলেন। একবার খেলতে খেলতে তিনি তাঁর ছোট্ট হাতে কিছু শস্য নিয়েছিলেন। কিন্তু বিক্রেতার কাছে পৌঁছাতে পৌঁছাতে তার ছোট্ট ছোট্ট আঙ্গুলের ফাক দিয়ে অধিকাংশ শস্যই গলিয়ে পড়ে গিয়েছিল। তাই বিক্রেতাকে দেওয়ার জন্য তাঁর হাতে কিছুই অবশিষ্ট ছিল না। কিন্তু ভগবানের মনোমুগ্ধকর উজ্জ্বল মুখচন্দ্রিমা দর্শন করে ফলওয়ালীর হৃদয়ে গভীর প্রেম অনুভব করেছিলেন। তাই তিনি তাঁকে তার দুই বাহু ভরে ফল দিয়েছিলেন। তার বিনিময়ে ভগবান তার ঝুড়ি অনেক মূল্যবান রত্ন অলংকারে ভরিয়ে দিয়েছিলেন।

ভগবানের সাথে বানিজ্যিক সম্পর্ক : আমাদের এই ভেবে কৃষ্ণের সাথে বানিজ্যিক সম্পর্কে পরিবর্তিত হওয়া উচিত নয় যে, "আমি কৃষ্ণকে প্রচুর দিয়েছি, কৃষ্ণও আমাকে প্রচুর দেবেন।" যদিও এটা সত্য যে, কৃষ্ণ এভাবেই আমাদের আকাঙ্ক্ষাগুলো পূর্ণ করেন। কিন্তু তাই বলে আমাদের প্রকৃত লব্ধ তথা ভগবানের প্রতি প্রেম অর্জনের কথা ভুলে যাওয়া উচিত নয়।

আমাদের ভগবানকে সেবার মনোভাব নিয়ে দেওয়া উচিত এবং তাঁর কাছ থেকে তাঁর নিত্যসেবায় অংশগ্রহণের সৰ্বমতা প্রার্থনা করা উচিত। চিন্ময় জগতে সবকিছুই আপনাআপনিই সরবরাহ করা হয়ে থাকে এবং সেখানে শরীর রবনাবেবন সম্পর্কিত কোন উদ্ভিগ্নতা নেই।

শুদ্ধভক্তদের দ্বারা অনুপ্রাণিতকরণ : আমরা সেইসব শুদ্ধভক্তদের দ্বারা অনুপ্রাণিত হতে পারি যাদের শরীর মন ও আত্মা প্রতিপালনের পিছনে অন্য কোন জড় উদ্দেশ্য থাকেনা। তাদের চেতনা চিন্ময় জগৎ দ্বারা পরিশোধিত, যেখানে অপরিসীম সম্পদ রয়েছে এবং যেখানকার বৃষগুলি যেকোন আকাজ্জা পরিপূর্ণ করতে পারে, যদিও সেখানকার অধিবাসীদের একমাত্র আকাজ্জা হচ্ছে রাধা-কৃষ্ণের সেবা করা। তারা বহুল ঐশ্বর্যসমন্বিত খাদ্য ভোজন করেন কিন্তু তা ইন্দ্রিয় তৃপ্তির জন্য নয়, বরং এটা কৃষ্ণকে সুখী করে। তাঁরা কেবল কৃষ্ণকে সন্তুষ্ট করার জন্য অর্পূব সব পোষাক ও অলংকার ধারণ করেন। চিন্ময় জগতে ভক্তদের এইসব ঐশ্বর্য কৃষ্ণের প্রতি তাদের শুদ্ধ প্রেমকে আরো অধিক মাত্রায় বাড়িয়ে তোলে।

কৃষ্ণের অতুলনীয় শক্তি : যদি আমরা এই মূলনীতিটি আমাদের জীবনে প্রয়োগ করি, তাহলে আমরা এমন একটি চেতনা প্রাপ্ত হব যেটা পূর্ণরূপে কৃষ্ণভাবনাময়। এমনকি এই জড় জগতে অবস্থান করা সত্ত্বেও আমরা জড় বদ্ধদশা থেকে মুক্ত হতে পারব। বর্তমান যুগে তাঁর দিব্যানাম কীর্তনের মধ্যেই কৃষ্ণের অতুলনীয় শক্তি নিহিত রয়েছে।

হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে হরে হরে রাম হরে রাম রাম রাম হরে
হরে॥ এই নাম আমাদের হৃদয়ের সেই সমস্ত আকাজ্জকে পরিশোধিত করে
যা আমাদের কৃষ্ণপ্রেম হতে বিচ্ছিন্ন করে রাখে। হরিনাম জপের এই অমূল্য
সূত্রটির আমাদের জাগতিক সম্পর্কে শান্তি ও সমৃদ্ধি আনয়নের শক্তি রয়েছে।

কৃষ্ণকে কেন্দ্রে রাখুন : মাঝে মাঝে আমরা দেখি ভক্তরা গৃহস্থ আশ্রমে প্রবেশ করার পর সময় ব্যবস্থাপনার কারণে ধীরে ধীরে তাদের আধ্যাত্মিক অনুশীলন হ্রাসপ্রাপ্ত হয়। তারা অর্থ উপার্জনের প্রতি অধিক মনোযোগী হয় এবং কৃষ্ণের প্রতি তাদের সম্পর্ক উন্নয়নের আশ্রয় হারিয়ে ফেলে। এটা অর্থনৈতিক সমস্যার একটি দুর্বল সমাধান। ভগবান শ্রীকৃষ্ণের উপস্থিতি ছাড়া লবীদেবী চঞ্চলা হয়ে পড়েন। সেজন্য অতিরিক্ত সমৃদ্ধি বৃদ্ধি পাওয়ার কারণে অনেকে জাগতিক ও পারমার্থিক উভয়ের সফলতা থেকে বঞ্চিত হয়। এবেত্তে ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে আমাদের জীবনের কেন্দ্রে রাখাই প্রকৃত চিরস্থায়ী সমৃদ্ধি অর্জনের একমাত্র উপায়।

দম্পতিদের অনুশীলন : দম্পতিরা তাদের অর্থনৈতিক পরিকল্পনার উন্নয়নের
 বেয়ে যে সব সমস্যার সম্মুখীন হন, তার চারটি দিক রয়েছে। একজন দম্পতি
 হিসেবে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্কে এসব সমস্যাগুলোর অবস্থান আপনার
 বিবেচনা থাকা প্রয়োজন সমস্যাগুলো নিম্নরূপ :

১। মূল্যবোধের বিরোধ : আপনাদের উভয়ের মধ্যে আপেক্ষিক মূল্যবোধ বা নিদিষ্ট কিছু নিশ্চিত লব্ধের গুরুত্ব সম্পর্কিত মতামত একই রকম নাও হতে পারে। তাই উভয়ের লব্ধ্যসমূহকে অগ্রাধিকার দেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

২। অবাস্তব লক্ষ্যসমূহ : যদি প্রত্যাশাগুলো অবাস্তবসম্মত হয়, তাহলে তা প্রবল মানসিক চাপ ও হত্যাশার সৃষ্টি করবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার পিতামাতার জীবনধারণের সমান আদর্শ আশা করতে পারেন। যাহোক, আপনার পিতামাতা বা অন্যান্য প্রবীণ দম্পতিরা তাদের জীবনের বর্তমান আদর্শ অর্জন করার জন্য অনেক বছর ধরে শ্রম করতে পারে। তাই আপনার লক্ষ্যসমূহ বাস্তবসম্মত ও অর্জনযোগ্য হওয়া প্রয়োজন।

৩। অর্থের আবেগজনিত ব্যবহার : অর্থ ব্যবহারের কিছু গুণ উদ্দেশ্য সংযুক্ত থাকতে পারে। সেই উদ্দেশ্যটি বন্ধুত্ব বা মর্যাদা বজায় রাখার জন্য অর্থের ব্যয়কে নির্দেশ করতে পারে, অথবা প্রেম, সুরক্ষা শক্তি প্রভৃতি আবেগজনিত চাহিদা পূরণের ক্ষেত্রে অর্থের বিনিময়কে বোঝাতে পারে। তাই এটা লক্ষ্য রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, আবেগগত কারণে কোন অর্থার্থ খাতে যেন অর্থ ব্যয় করা না হয়।

৪। পরিকল্পনার অভাব : অর্থনৈতিক লক্ষ্য নিশ্চিত করার জন্য আমাদের যথাযথ ব্যয়ের পরিকল্পনা প্রতিষ্ঠা করা প্রয়োজন। পরিকল্পনা ব্যতীত আমরা কখনোই অযথা ব্যয়, অপ্রতুল বীমা, ক্রেডিট কার্ডের অতিরিক্ত ব্যবহার ও অতিরিক্ত বকেয়া বিল নিয়ন্ত্রনে আনতে পারব না।

উপরোল্লিখিত সমস্যাগুলো সম্পর্কে আপনি ও আপনার পত্নী আলোচনা পর, স্বতন্ত্রভাবে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদানের চেষ্টা করবেন এবং তারপর একত্রে সেই উত্তরগুলো নিয়ে আলোচনা করুন :

* অর্থ সম্পর্কে আপনার মাতার মনোভাব কেমন ছিল?

* অর্থ সম্পর্কে আপনার পিতার মনোভাব কেমন ছিল?

* অর্থ সম্পর্কে তাদের উভয়ের বিশ্বাস দ্বারা আপনি কতটা প্রভাবিত?

* অর্থ সম্পর্কে আপনার মনোভাব আপনি কিভাবে বর্ণনা করবেন?

* অর্থ সম্পর্কে আপনার বিশ্বাস কি আপনাদের বৈবাহিক জীবনের কোন বিরোধের কারন হয়েছে?

* যদি হয়, তাহলে তা কিরকম ?

- * অর্থের সাথে আপনার সম্পর্ক কেমন হওয়া উচিত বলে আপনি মনে করেন?
- * আপনার আদর্শ অর্জনে আপনি কি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন?

ব্যয়পত্র তৈরি

একত্রে ব্যয়পত্র তৈরি করুন : ব্যয়পত্র তৈরি করার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে দম্পতি হিসেবে তা পালন করার উপযোগী করে তৈরী করা। এই ধরনের প্রকৃত ব্যয়পত্র তৈরির ক্ষেত্রে স্বামী-স্ত্রী উভয়েই তাদের চাহিদা ও অর্থনৈতিক লক্ষ্যগুলো বিবেচনা রাখা উচিত। সাধারণত ওয়ার্কশীটে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকে :

- * নিদিষ্ট মাসিক ব্যয় যেমনঃ ভাড়া
- * পরিবর্তনশীল মাসিক ব্যয় যেমন : সদাইপাতি
- * উপলক্ষ্যভিত্তিক ব্যয় যেমনঃ পোশাক ক্রয় ও মেরামত করা

আপনার পরিবর্তনশীল ও উপলক্ষ্যভিত্তিক ব্যয়গুলোর একটি স্পষ্ট ধারণা পেতে অন্তত তিনমাসের আয়ব্যয়ের গতিবিধি সতর্কতার সাথে লক্ষ্য করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটাকে একটা বিরক্তিকর কাজ বলে মনে হলেও পরিশেষে এটা আপনাকে একটা বিশাল মূল্য প্রদান করবে।

একবার আপনার গৃহস্থ জীবনের আয়ব্যয়ের তথ্য লিপিবদ্ধ করার পর, স্বামী-স্ত্রী উভয়েই আলোচনার মাধ্যমে ব্যয়পত্র নির্ধারন করা উচিত। আপনারা উভয়ে মতামতের ভিত্তিতে নির্ধারন করুন আপনারা কি পরিমাণ অর্থ কৃষ্ণভাবনামৃতে দান করতে চান আর কি পরিমাণ অর্থ সঞ্চয় করতে চান। আপনারা স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী অর্থনৈতিক লক্ষ্যগুলোতে একমত হওয়া প্রয়োজন, যেমন একটি বাড়ি ক্রয় করা বা সন্তানের উচ্চ শিক্ষার জন্য অর্থ সঞ্চয় করা।

আপনার সীমারেখার মধ্যে ব্যয় করুন : বিগত বছরগুলোতে দম্পতিদের পরামর্শ প্রদানের অভিজ্ঞতা থেকে আমি দেখেছি যে, অধিকাংশ অর্থনৈতিক সংকটই আয় ও ব্যয়ের মধ্যে অতি সংকীর্ণ সীমারেখা থেকে হয়ে থাকে, যেখানে সঞ্চয়ের কোন অবকাশ থাকে না। অনিবার্যভাবে প্রতি মাসেই কিছু অপ্রত্যাশিত ব্যয় দেখা দেয়। তার অর্থ হচ্ছে যে সেই সময়গুলোতে দম্পতিরা তাদের অতিরিক্ত ব্যয় পুষিয়ে নেয়ার জন্য অধিক থেকে অধিমাত্রায় ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করে থাকে। একটি দীর্ঘ সময় পর ক্রেডিট কার্ডের মাধ্যমে নেওয়া ঋণ থেকে বিশাল অঙ্কের সুদ তৈরি হয় যা দম্পতিদের উপর মারাত্মক চাপের উৎস হয়ে দাঁড়ায়।

একসময় এই ধরনের দম্পতিরা আরো অধিক ব্যয়বহুল বাসস্থানে থাকা ও অধিক ব্যয়বহুল গাড়ী কেনার পরিকল্পনা করে, যা তাদের আর্থিক সর্বমতাকে দারবনভাবে প্রভাবিত করে।

বর্তমান বিশ্বে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য ও বৈবাহিক সম্পর্কের স্থিতি বিষয়ে কোন বিবেচনা না করেই এইসব বিলাসিতা নিয়ে উন্মত্ত হয়ে পড়া খুবই সহজ। তাই একটি প্রবাদ আছে যে, “ওজন বুঝে ভোজন করুন।” এই প্রবাদটি থেকে আমাদের সকলের পথনির্দেশনা লাভ করা উচিত, বিশেষ করে সেইসব ভক্তদের জন্য যারা তাদের আধ্যাত্মিক অনুশীলনের জন্য পর্যাপ্ত সময় ও শ্রম প্রদানের চেষ্টা করছেন।

শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন যে, লক্ষ্মীদেবী সেসব ভক্তের গৃহে বাস করেন যেখানে স্বামী স্ত্রীর মধ্যে পারস্পরিক সামঞ্জস্য বজায় থাকে। এটা আপনারা বৈবাহিক জীবনের যেকোন অর্থনৈতিক বিষয়ে একত্রে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য অন্যতম একটি চালিকা শক্তি হওয়া উচিত। অর্থ ব্যয় ও সঞ্চয়ের বেত্রে আমাদের মনোভাব ও আচরণ সুস্থ আছে কিনা বা সেটা আমাদের পারমার্থিক মূল্যবোধের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কিনা, তা নিশ্চিত করতে আমাদের কখনোই বিলম্ব করা উচিত নয়।

লেখক পরিচিতি :



অর্চনা দেবী দাসী, কৃষ্ণকৃপাশ্রীমূর্তি শ্রীল অভয়চরনারবিন্দ ভক্তিবাদেদান্ত স্বামী প্রভুপাদের একজন কৃপাধন্য শিষ্যা। তিনি মনস্তত্ত্ববিদ্যা বিষয়ে স্নাতক ও ক্লিনিক্যাল সোশিয়াল ওয়ার্ক বিষয়ে স্নাতকোত্তর ডিগ্রী অর্জন করেন। তিনি ১৯৭৬ সালে এই আন্দোলনে যোগদান করেন, যখন তিনি স্নাতক শ্রেণীতে অধ্যয়নরত ছিলেন। তিনি পটোম্যাক মেরীল্যান্ড মন্দিরে দীর্ঘ বার বছর ধরে বসবাস করেন এবং তখন তার প্রধান সেবা ছিল গ্রন্থ বিতরণ করা। মন্দির থেকে প্রস্থান করার পর তিনি তার স্নাতকোত্তর ডিগ্রী সমাপ্ত করে একটি মানসিক স্বাস্থ্য ক্লিনিকে ১৪ বছর যাবৎ কাজ করে বয়স্ক ও শিশু উভয়কেই পরামর্শ প্রদান করেন।

বর্তমানে তিনি উত্তর নর্থ ক্যারোলিনার প্রভুপাদ ভিলেজে তার স্বামী কর্ণামৃত দাসের সাথে বসবাস করেন। একক ব্যক্তি, দম্পতি বা পরিবার সমূহকে পরামর্শ প্রদান বিষয়ে তার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা রয়েছে। তিনি এবং তাঁর স্বামী গৃহস্থ ভিশন টিমের সদস্য হিসেবে ইস্কনে সক্রিয়ভাবে জড়িত রয়েছেন। তিনি বিভিন্ন দেশে ভ্রমণ করে ব্যক্তিগত উন্নতি বিষয়ক সেমিনার ও জপ রিট্রিট পরিচালনা করেন এবং তিনি "ব্যাক টু গডহেডের" একজন নিয়মিত অনুদানদাতা।

অধ্যায় ৬

অনুরাগ ও শারিরীক অন্তরঙ্গতা : জীবনের সংবেদনশীল পর্যায়
দার্থ দাস

এই অধ্যায়ে আপনি জ্ঞানতে পারবেন :

- ❖ আধ্যাত্মিক ও বৈবাহিক জীবনে অনুরাগের গুরুত্ব
- ❖ অনুরাগ ও সুসম্পর্কের মাধ্যমে দম্পতির কিতাবে সুস্থ মনোভাব গড়ে তুলতে পারে।
- ❖ সম্পর্ক স্থাপনের ক্ষেত্রে নারী ও পুরুষের মনোভাব কেমন হওয়া উচিত।
- ❖ সুসম্পর্ক ও তিক্ত সম্পর্কের ক্ষেত্রে মনোভাব ও আচরণ
- ❖ সম্পর্কের বিভিন্ন মতামত এবং সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে মিলন নির্বাহের কিছু নিয়ন্ত্রিত রীতি ও তার প্রয়োগ
- ❖ সম্পর্কের উপর কঠিন চাপ সৃষ্টিকারী বিষয় সমূহ
- ❖ শ্রদ্ধা ও ধৈর্য সহকারে একে অপরের প্রয়োজনীয়তা বোঝার গুরুত্ব

এই অধ্যায়ে যেসব মূলনীতির উপর আরোপ করা হয়েছে :

- * পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও মূল্যায়ন
- * অঙ্গীকার ও উৎসর্গ
- * পারিবারিক ভালবাসা ও অনুরাগ
- * উন্মুক্ত ও সং যোগাযোগ
- * আধ্যাত্মিক সমতা ও জাগতিক ভিন্নতা

প্রথম বস্তু প্রথমেই

এই বইটি প্রথম থেকেই পড়ুন : যদি আপনি এই অধ্যায় বাদ দিয়ে পড়া চালিয়ে যেতে চান, তবে জেনে রাখুন যে আপনি প্রথম পদক্ষেপ না ফেলেই কখনো ভাল ফলাফল আশা করতে পারেন না। তাই আপনাকে প্রথমেই পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলো পড়তে হবে। আপনি যদি এই বইটি প্রথম থেকে পড়েন তবে তা আপনাকে ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে আপনার প্রয়োজনীয় মূল্যবোধ প্রতিপালন করতে, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক মানদণ্ড বজায় রাখতে এবং সর্বোপরি আপনাকে সকলের নিকট শ্রেষ্ঠ প্রেমময় ব্যক্তি হতে সহায়তা করবে। অন্যের কাছ থেকে ভালবাসা অর্জন করতে হলে প্রথমে নিজেকে ভালবাসতে হবে।

নিজেকে ভালবাসা মানে নিজেকে আদর্শ ব্যক্তিরূপে গড়ে তোলা। ভগবান পরম প্রেমময় এবং আমরা তাঁর অংশ, তাই এই দৃষ্টিতে আমরাও প্রেমময় এবং এই জন্যই আমরা বিশেষভাবে কৃষ্ণভাবনাময় হওয়ার চেষ্টা করছি। কারো নিজস্ব মূল্যবোধের সামাজ্যসূচের দ্বারা সহজেই অনেক বৈবাহিক সমস্যা কমানো বা সমাধান করা যায়। আমাদের ব্যক্তিগত সুখ সেই সমস্ত বিষয়ের উপর নির্ভর করে প্রকৃতপক্ষে যেগুলোকে আমরা অধিক গুরুত্বপূর্ণ মর্যাদা দিয়ে থাকি।

বিবাহ আপনার জীবন সঙ্গীতিকে তার সেই সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ মূল্যবোধের সাথে যুক্ত হতে সহায়তা করে। একই সাথে আপনাদের দুইজনকেই পরস্পরের সাথে সম্পর্ক যুক্ত হতে এবং পারস্পরিক মূল্যবোধের সমতা সৃষ্টি করতে সহায়তা করে। এছাড়াও এটি আপনাদের নিরাপত্তা ও গভীর আবেগপূর্ণ অন্তরঙ্গতা প্রদান করে। পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলো বিশেষত যোগাযোগের দক্ষতাভিত্তিক অধ্যায়টি হৃদয়ঙ্গম করলে আপনাকে তথা আপনার জীবন সঙ্গীতিকে মিলন ও অন্তরঙ্গতা সম্পর্কিত পরবর্তী সংবেদনশীল বিষয়গুলো অনুধাবন করার জন্য এটি নিরাপদ স্থিতি গড়ে তুলতে সহায়তা করবে। অন্তরঙ্গতা একটি সুবিস্তৃত বিষয় অনুগ্রহ করে মনোযোগ ও ধৈর্য সহকারে পাঠ করতে থাকুন।

অনুরাগের গুরুত্ব সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদ আমাদের কি শিক্ষা দিয়েছেন?

জড় জগতে রজোগুন হচ্ছে কাম, কিন্তু চিৎজগতে তা প্রেম। জড় জগতে প্রেম রজ ও তমোগুণের দ্বারা কলুষিত, কিন্তু শুদ্ধসত্ত্বে ভক্তদের পালন করে যে প্রেম তা চিন্ময়।
(শ্রীমদ্ভাগবত ১০/১৩/৫০, তাৎপর্য)

অন্য সমস্ত স্নেহের বন্ধন ছিন্ন করার অর্থ অন্যের প্রতি স্নেহাদি সূক্ষ্ম অনুভূতিগুলোর সম্পূর্ণ নিবৃত্তি নয়। সেটি কখনো সম্ভব নয়।

একটি জীব, সে যেই হোকনা কেন, অন্যের প্রতি তার স্নেহের অনুভূতি অবশ্যই থাকবে। কেননা সেটিই হচ্ছে জীবনের লক্ষণ। বাসনা, ক্রোধ, লোভ, আকর্ষণ ইত্যাদি জীবনের লক্ষণগুলিকে বিনাশ করা যায় না।

(শ্রীমদ্ভাগবত ১/০৮/৪২, তাৎপর্য)

এই উদ্ধৃতিগুলো থেকে এটাই প্রমানিত হয় যে, স্নেহ ও প্রেম উভয়েই আত্মার অবিচ্ছেদ্য অংশ এবং আধ্যাত্মিক বাস্তবতার এক অত্যাৱশ্যকীয় অঙ্গ। আমরা সহজেই নিশ্চিত হতে পারি যে, প্রেম তথা অনুরাগই হল বৈষ্ণবীয় বৈবাহিক জীবনের লক্ষণ।

অন্তরঙ্গতার নমুনা ও তাদের প্রভাব :

মানসিক ছাপ : আমাদের চেতনা ঠিক একটি স্পঞ্জের মত, যা অনবরত আমাদের চারপাশ থেকে অনুভূতিও তথ্য শোষণ করছে। কিছু অনুভূতি আমাদের চেতনার জন্য লাভদায়ক যেমন : শ্রীল প্রভুপাদের রচিত গ্রন্থ অধ্যয়ন বা উন্নত ভগবদ্ভক্তদের সঙ্গে লাভ করা। যাহোক, কিছু অনুভূতি আছে যেগুলো চেতনার জন্য প্রতিকূল বা ক্ষতিকর।

সবসময় এইসব অনুভূতিগুলো আমাদের চেতনার উপরে ছাপ সৃষ্টি করে, যা আমাদের চিন্তাধারা ও আচরণের উপর প্রভাব বিস্তার করে। এইসব ছাপগুলোকে মানসিক ছাপের সাথে তুলনা করা যায়। ঠিক এইভাবে যখন আমরা আধুনিক প্রচার মাধ্যমগুলোর সম্মুখীন হই,

তখনই আমাদের চেতনায় তার ছাপ সৃষ্টি হয়। আধুনিক প্রচার মাধ্যমগুলো প্রেমকে কাম ও যৌন আকাঙ্ক্ষা পূরণের নির্ভরযোগ্য রীতিরূপে প্রদর্শন করছে। এইসব প্রচার মাধ্যমগুলোর প্রধান উদ্দেশ্য হচ্ছে বাস্তবতা প্রদর্শনের পরিবর্তে বহুমূল্য বিজ্ঞাপন প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানগুলোকে আকর্ষণ করা।

বড় বড় সুপ্রতিষ্ঠিত প্রচার মাধ্যমগুলোর প্রকৃতিই এমন যে, তারা কখনোই সূক্ষ্ম আবেগের বিনিময়কে প্রদর্শন করতে পারে না। এমন অনেক সূক্ষ্ম বিষয় রয়েছে যা বিবাহকে সফল এবং পরিপূর্ণ করে তোলে। চলচ্চিত্র জগতে বিষয়গুলোকে প্রদর্শনের চেষ্টা অনেকটা শুষ্ক তুলিতে ছবি আঁকার মত।

প্রচার মাধ্যমে প্রেম ও অন্তরঙ্গতার আধুনিক রূপ :

শ্রীমদ্ভাগবতে বলা হয়েছে যে, কলহ ও ভদ্ভামীর এই কলিযুগে মানবসত্তার সং অনুভূতি লুপ্তপ্রায় হবে। টেলিভিশন হচ্ছে সেই লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের প্রধান হাতিয়ার। চলচ্চিত্রগুলো জনগনের ক্রান্ত ইন্দ্রিয়গুলোকে আকর্ষণ করার জন্য প্রতিনিয়ত অধিক থেকে অধিকতর কুচিত্র, কাম ও অনিয়ন্ত্রিতভাবে যৌনতামূলক অনুষ্ঠান প্রদর্শন করছে। এই ধরনের তথাকথিত বিনোদন দর্শনের ফলে দর্শনার্থীর সং অনুভূতি হ্রাসপ্রাপ্ত হচ্ছে এবং প্রেম ও অন্তরঙ্গতা সম্পর্কে মিথ্যা আশা ও ধারণার জন্ম নিচ্ছে। এটা সত্যিই বিষ্ময়কর যে, টেলিভিশন আবিষ্কারের সূচনা থেকেই মানব সমাজে আত্মকেন্দ্রিকতা ও বিবাহ বিচ্ছেদের হার ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে। বর্তমানে প্রত্যেকের হৃদয়ে যদি কৃষ্ণভাবনার অনুসন্ধান করা হয়, তবে তার বিপরীত বিষয়টিই লক্ষ্য করা যায়।

আপনি কি অন্তরঙ্গতার প্রকৃত অর্থ সম্পর্কে দ্বিধাবিহীন :

উদাহরণস্বরূপ, আসুন 'দাম্পত্য' শব্দটির অর্থ উপলব্ধি বিষয়ে আমরা একটি ক্ষুদ্র পরীক্ষা করি। অনুগ্রহ করে মনে মনে এই শূণ্যস্থানটি পূরণ করুন।

'দাম্পত্য' শব্দটির দ্বারা বোঝায় যে,

অধিকাংশ ব্যক্তিই 'দাম্পত্য' শব্দটি দ্বারা অতিমাত্রায় যৌনতাপূর্ণ নেতিবাচক অর্থ প্রকাশ করবে। অক্সফোর্ড অভিধান অনুযায়ী এই শব্দটির প্রকৃত সংজ্ঞা হচ্ছে :

“বিবাহিত দম্পতিদের মধ্যে বৈবাহিক সম্পর্ক”

তাহলে আমরা প্রশ্ন করতে পারি “বৈবাহিক সম্পর্ক” কি এবং বিবাহিত দম্পতিদের মধ্যে কি ধরনের আদান প্রদান হয়ে থাকে ? নিচে এর একটি আংশিক তালিকা প্রদান করা হল :

বাজার করা, চাকরি করা, গৃহস্থালী দায়িত্ব পালন, ব্যক্তিগত আলাপচারিতা, কৌতুকপূর্ণ বাক্য বিনিময়, প্রসাদ আশ্বাদন, ভিন্নতা অনুধাবন, উঠানের ঘাস কাটা, বাগানের পরিচর্যা করা, ঘর পরিষ্কার করা, কাপড় আয়রন করা, গাড়ী ক্রয়ের জন্য আবদার করা, গাড়ী ক্রয়ের আবদার পূরণ করা, ঘর বানানো বা ভাড়া নেওয়া, জলপাত্র স্থাপন করা, বরফ সরানো, কাঠ কাটা, বিল পরিশোধ করা, যৌন মিলন বা অন্যকোন উপায়ে সন্তান লাভ করা, শিশুদের ডায়পার পরিবর্তন করা, বারবার পরিবর্তন করা, যদি যমজ শিশু হয় তাহলে বারবার অসংখ্যবার ডায়পার পরিবর্তন করা, বাচ্চাদের খেলনা তুলে রাখা, বারবার তুলে রাখা, শিশুদেরকে বাড়িয়ে তোলা, বয়প্রাপ্ত বালকদের বাড়িয়ে তোলা, স্টুডেন্ট লোন পরিশোধ করা, কাপড় কাচা, প্রশংসা করা, শারিরীক আবেগ বিনিময় করা, একে অপরের মানসিকতা বোঝা, একে অপরকে কৌতুকপূর্ণভাবে উত্থাপ্ত করা, ছুটি কাটাতে যাওয়া, খাবার খাওয়া।

প্রাথমিকভাবে এই তালিকায় উল্লেখিত কিছু কিছু বিষয়কে অনাকাঙ্ক্ষিত মনে হতে পারে, যেগুলো আপাত দৃষ্টিতে দাম্পত্য কার্যক্রম বলে বিবেচনা করা হয়। আসুন, আমরা এর আরো একটু গভীরে প্রবেশ করি।

‘ভার দুই প্রকার পশুর ভার ও প্রেমের ভার। পশুর ভার অসহ্য হয়, কিন্তু প্রেমের ভার আনন্দদায়ক।’ (শ্রীমদ্ভাগবত ৩/৩/১৪, তাৎপর্য)

এভাবেই উপরে উল্লেখিত প্রায় কার্যক্রম পরস্পরের মধ্যে সেবার বিনিময় ও প্রেম নিবেদনের পন্থা হিসেবে সাদরে গ্রহণ করা হয়। বৈবাহিক জীবনে, এই সেবা বিনিময়ের একটি নিগুঢ় অর্থ রয়েছে, যদি এটি সঠিক চেতনা বা সম্পর্কের যথাযোগ্য স্থিতিতে পালন করা হয়। যখন এটি যথাযথ সতকর্তার সঙ্গে অনুশীলন করা হয় তখন এটাকে একটি ক্ষুদ্র পারস্পরিক আন্তরিকতা বলে মনে হয়। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এটি প্রেম তথা সুস্থ বৈবাহিক জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য : পরস্পরকে সাদরে গ্রহণ করা ও পরস্পরের প্রশংসা ব্যক্ত করাই দাম্পত্য জীবনকে পুনরুজ্জীবিত করে তোলে।

অতি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য : পরস্পরকে স্বীকার করতে অস্বীকার বা এই ধরনের প্রশংসা ব্যক্ত করায় ব্যর্থতাই ইন্দ্রিয়গুলিকে বিক্ষিপ্ত করে তোলে এবং অনেক সময় বিরক্তির উদ্বেক করে।

প্রায় ৩০ বছর পূর্বে যখন আমাদের প্রথম সন্তানের জন্ম হয়, তখন থেকেই আমার স্ত্রী নিয়মিত রুটি তৈরি করত। সম্প্রতি আমি তাকে বর্ণনা করলাম, কিভাবে আমার মা রুটি কিনে না এনে প্রতিদিন নিজের হাতে রুটি বানাতেন। আমার মনে পড়ে, ছেলে বেলায় যখন আমি বাসায় ফিরতাম, আমি এই সদ্য ভাজা রুটির মিষ্টি ঘ্রাণ পেতাম। আমি আমার স্ত্রীকে বলছিলাম যে, যখন আমি বাসায় আসি, তখন তার তৈরি করা ভাজা রুটির ঘ্রাণ পাই। এটি আমাকে ছেলেবেলার মত উষ্ণ এক ফুরফুরে অনুভূতি প্রদান করে। সে তখন সম্পূর্ণরূপে প্রশান্তি অনুভব করত, যখন আমি কেবল বলতাম, “খুব ভাল রুটি হয়েছে” অন্তরঙ্গতা :

প্রেমের সম্পর্ক : আমরা প্রত্যেকেই একটি অর্থপূর্ণ হৃদয় উৎসারিত সম্পর্কের প্রতীক্ষা করি। বৈবাহিক জীবনের শুরুতে সেই সম্পর্ক খুব সহজেই এবং গভীরভাবে অনুভব করা যায়। যতই সময় অতিক্রান্ত হতে থাকে, ততই আমরা আমাদের সম্পর্কের প্রতি উদাসীন ও অনাগ্রহী হয়ে পড়ি এবং

আমাদের পূর্বের সেই অনুভূতি বা সম্পর্ক ক্ষয়প্রাপ্ত হয়।

এটি স্মরণ রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, প্রেম হচ্ছে এমন একটি বিষয় যেটা আদান-প্রদান, সুরক্ষা, উৎসর্গ, প্রতিপালন, আত্মনির্বিষ্ট হয়ে কর্ম করা প্রভৃতি কার্যকেই বোঝায়। প্রেমের ক্ষেত্রে আবেগ হচ্ছে এইসব কার্যক্রমের ফসল। অধিকাংশ দম্পতিই তাদের দাম্পত্যজীবনের কিছু কিছু ক্ষেত্রেই এই আবেগের ঘাটতি অনুভব করেন। আবেগের এই হ্রাসপ্রাপ্ত হওয়াকে গাড়ীর গ্যাসপাত্রের সাথে তুলনা করা চলে। যখন গাড়ীর গ্যাসপাত্র খালী হয়ে যায়, তখন এটাকে পূর্ণ করা হয়। ঠিক তেমনি যখন দাম্পত্যজীবনে প্রেমের ঘাটতি হয়, তখন সহানুভূতিশীল আচরণের মাধ্যমে সেই ঘাটতি পূরণ করতে হয়।

যখন আপনি প্রেম অনুভব করেন না : আপনার জীবনকে আরো সুরক্ষা, উৎসর্গ, প্রতিপালন এবং আত্মনির্বিষ্টতা প্রদানের মাধ্যমে পূর্ণ করার জন্য এটি একটি সংকেত। যখন জীবনের গ্যাসপাত্রটি শূণ্য হয়ে যায়, তখন দম্পতির অসন্তুষ্টি অনুভব করে এবং পরিস্থিতির পরিবর্তনের জন্য তাদের সঙ্গীর জন্য অপেক্ষা করে। এমন সময় আপনি যদি প্রেমপূর্ণ আচরণের একটি প্রয়াসও করেন তাহলে খুব শীঘ্রই আপনার অবস্থানের উন্নতি হবে।

ঘনিষ্ট পতি, অন্তরঙ্গ পত্নী

নারী ও পুরুষের ভিন্ন ভিন্ন চাহিদা রয়েছে, যা তাদেরকে পরস্পরের সাথে সম্পর্কযুক্ত অনুভব করতে সহায়তা করে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্র অনুসারে, ঐ ধরনের ভিন্নতাই বৈবাহিক জীবনকে সুখকর করে তুলতে পারে। ভিন্নতা সহজভাবে শ্রদ্ধাপূর্ণ ও সম্মানিত হয়। পরস্পর সম্পর্কযুক্ত হওয়ার জন্য আপনার ক প্রয়োজন তা বোঝার জন্য আন্তরিক হোন এবং আপনার পতি/পত্নীর কি প্রয়োজন তা জানার জন্য কৌতূহলী হোন।

অন্তরঙ্গতা ও বৈবাহিক সম্পর্কের প্রবেশদ্বার :

আবেগগত, বুদ্ধিগত ও শারিরীক সম্পর্কই হচ্ছে পরস্পরের মধ্যে হৃদয়তা স্থাপনের তিনটি গুরুত্বপূর্ণ প্রবেশদ্বার।

আবেগত অন্তরঙ্গতা :

আপনি কখনো দর্পন ছাড়া কপালে তিলক দেয়ার চেষ্টা করেছেন? ব্যক্তিগতভাবে, আমি বিভিন্ন উপলক্ষ্যে এই বিষয়টি করার চেষ্টা করেছি, কিন্তু তৎক্ষণাৎ আমি এটা নিশ্চিত হওয়ার জন্য দর্পণ দেখি যে আমাকে তিন বছর বয়সী বালকের মত লাগছে কিনা। নারীরা কখনোই দর্পণ ছাড়া থাকতে পারে না এবং প্রত্যেক পুরুষেরাও সেভ ও তিলক করার জন্য অন্ততপক্ষে একটি ক্ষুদ্র দর্পণ থাকে।

আসলে সবকিছুই খুব সহজ হয়ে যায়, যখন আপনি আয়নায় আপনার প্রতিবিম্ব দেখেন। একইভাবে আমাদের চিন্তাধারা, উচ্চাকাঙ্ক্ষা ও আবেগ অনেক সহজ ও স্বচ্ছ হয়ে ওঠে, যখন আমরা আত্মবিশ্বাসের সহিত কারো হৃদয়ে সেগুলোর প্রতিবিম্ব দেখি। উপদেশামৃত গ্রন্থের রচয়িতা শ্রীল রূপ গোস্বামী প্রেম বিনিময়ে ছয়টি পন্থার মধ্যে এটিকে একটি বলে বর্ণনা করেছেন।

মনের আত্মবিশ্বাসকে উদঘাটন করা কারো পারমার্থিক ও বৈবাহিক জীবন উভয়ের জন্যই খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি উন্মুক্ত ও সং যোগাযোগ এবং চিন্তাশীল শ্রবণের পন্থা অবলম্বন করতে না পারেন, তাহলে আপনি তৃতীয় অধ্যায়ে যোগাযোগের দক্ষতাভিত্তিক অধ্যায়টি পুনরায় সম্পূর্ণরূপে পাঠ করুন। যদি প্রয়োজন হয় আপনি এই জীবন দক্ষতার উপর প্রশিক্ষণ নিতে পারেন। আপনার পত্নীর সাথে আবেগাপ্ত যোগাযোগের ফলে তার যোগাযোগ, অন্তরঙ্গতা ও নিরাপত্তার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ চাহিদা পূরণ হবে। অনুভূতি, উচ্চাভিলাষ, হতাশা, উপলব্ধি, মূল্যায়ন, পারিবারিক বিনিময়, ভাব ব্যক্ত করতে সমর্থ হওয়া ও একটি সৃজনশীল মানসিকতায় সুদৃঢ় বৈবাহিক সম্পর্কের ভিত্তি এবং প্রেম প্রকাশের প্রধান চাবিকাঠি।

গুহ্যম আখ্যাতি পৃচ্ছতি। তুমি তোমার মনকে উন্মুক্ত কর, সেখানে প্রিয়তম ও প্রেমসীর মধ্যে কোন গোপনীয়তা থাকবে না। তখন অন্যপক্ষও তা গ্রহণে উন্মুখ হবে। আর এভাবেই প্রেম প্রকাশিত হয়।

(প্রবচন, চৈ.চ মধ্য ২০/১০১, ওয়াশিংটন, ডিসি, ৬ই জুলাই, ১৯৭৬)

নারী ও পুরুষের পার্থক্য :

সাধারণগত আবেগপ্রবন সম্পর্কই পুরুষদের জন্য প্রাথমিক চাহিদা নয়, কিন্তু নারীদের ক্ষেত্রে তা প্রধান চাহিদা। মাঝে মাঝে পুরুষরা যখন আবেগপ্রবনভাবে সম্পর্কযুক্ত হওয়ার অনুরোধ লাভ করে, তখন তারা চাপ অনুভব করেন। তার একটি কারণ হচ্ছে, পুরুষরা সম্পর্ক স্থাপনের ক্ষেত্রে মূল্যায়নও অনুরাগের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করেন। অন্যদিকে আবেগপ্রবনভাবে সম্পর্কযুক্ত হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত নারীরা অনুরাগ বা গ্রহণযোগ্যতা সম্পর্কে ভাবতে শুরুই করেন না। এই ধাড়াটির সমাধান কি? যান্ত্রিকভাবে, পুরুষরা যখন নিজেদের সম্পর্কযুক্ত অনুভব করেন, তখন তারা স্বাভাবিক ভাবই আবেগপ্রবন হয়ে পড়ে এবং যখন নারীরা আবেগজনিতভাবে সম্পর্কযুক্ত অনুভব করেন, তখন তারা গ্রহণযোগ্য ও স্নেহপ্রবন হয়ে উঠেন। আপনি যদি তা উপলব্ধি করতে পারেন, তাহলে আপনি উভয়কেই সমানভাবে

দেখবেন এবং তখনই সম্পর্কের প্রক্রিয়াটা আরো সহজ হয়ে উঠবে।

নারীদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য :

যদি আপনি দেখেন যে, আপনি আপনার পতির প্রতি আবেগজনিতভাবে সম্পর্কিত হওয়ার জন্য দ্রুত তার পশ্চাৎদাবন করছেন এবং যদি লক্ষ্য করেন যে, আপনার পতি ক্রমাগত আপনাকে অবহেলা করছেন, আর আপনি ক্রমবর্ধিত হারে হতাশ হয়ে পড়ছেন। তাহলে বুঝে নিন যে, তিনি এক ধরনের মানসিক উন্মাদনায় ভুগছেন, যেটি ক্রমবর্ধমান হারে বর্ধিত হয়ে চলেছে এবং তিনি তখন আপনার কাছ থেকে ভিন্ন কিছু আশা করেন। তখন গভীর করুনার সাথে তার চাহিদাগুলো অনুধাবন করুন এবং একটি প্রেমপূর্ণ প্রশংসনীয় পন্থায় আপনার চাহিদাগুলো তার নিকট ব্যক্ত করুন।

পুরুষদের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য :

যদি আপনি লক্ষ্য করেন যে, আপনার স্ত্রীর সমস্যা সমাধানের চেষ্টার ফলে তিনি প্রতিনিয়ত অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ছেন। এমতবস্থায় আপনিও নিজেকে হতবুদ্ধি ও নিরাস অবস্থায় দেখতে পান, সেইসাথে উভয়েই ক্রমাগত হতাশ হয়ে পড়ছেন। তাহলে জেনে রাখুন যে, এটা এক ধরনের বিকট সমস্যা যা অন্তর্হীনভাবে ক্রমাগত বেড়েই চলেছে এবং একটি ভিন্নধর্মী ফলাফলের প্রতীক্ষা করছে। আবেগজনিতভাবে সম্পর্কিত হওয়ার ক্ষেত্রে গভীর করুনার সাথে তার চাহিদাগুলো উপলব্ধি করুন এবং একটি গ্রহণযোগ্য প্রেমময় পন্থায় আপনার চাহিদাগুলিও তার নিকট ব্যক্ত করুন।

পুরুষদের জন্য অতি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য :

আপনাদের সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার ক্ষেত্রে আপনার গভীর প্রেমপূর্ণ সামান্য কার্যও আপনার স্ত্রীর কাছে এতই তাৎপর্যপূর্ণ ও মূল্যবান যে, আপনি তা কল্পনাও করতে পারবেন না। সেটাই তার কাছে সবচেয়ে মাহাত্ম্য পূর্ণ।

নারীদের জন্য অতি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য : আপনার পতি আপনার প্রতি কতটা মনোযোগী তা মূল্যায়ন করে নিয়মিত আপনার পতির কাছে তা ব্যক্ত করুন। এইভাবেই আপনার জীবনকে প্রতিনিয়ত আরো সমৃদ্ধ করে তুলুন। এটাই আপনাদের সম্পর্ককে আরো উন্নত করতে ও প্রতিরক্ষা প্রদান করতে সহায়তা করবে।

কিন্তু, কে প্রথম পদক্ষেপ ফেলবে :

সম্পর্কের ধর্মীয় রীতিনীতি : কিছুবছর পূর্বে, আমার স্ত্রী এবং আমি আলোচনা করছিলাম, সম্পর্কের ক্ষেত্রে ধর্মীয় রীতি বলতে আমরা কি বুঝি? আমরা এটাকে কিভাবে পালন করতে পারি?

এটার জন্য কিছু সময়, প্রচেষ্টা, কিছু পরীক্ষামূলক কার্য এবং এমনকি কিছু ব্যর্থতারও সম্মুখীন হতে হয়েছিল। কিন্তু আমরা এটা থেকে পরস্পরকে শ্রদ্ধা ও উপলব্ধি করতে শিখেছিলাম প্রকৃতপক্ষে আমাদের পথ ভিন্ন হতে পারে, কিন্তু আমরা দেখেছিলাম যে আমাদের লক্ষ্য চরমে কৃষ্ণবানামৃত অনুশীলনের সাথে সম্পর্কিত।

সম্প্রতি এক সন্ধ্যায় এলাকার কিছু বালিকা আমাদেরকে তাদের সাথে নৃত্যক্ষেত্রে নৃত্য করতে বলল, যা তারা সেই মাত্র শিখেছিল। কিন্তু প্রায় ৪০ বছর আগে উচ্চবিদ্যালয়ে থাকা অবস্থা থেকেই আমরা তা করতাম না। বলার অপেক্ষা রাখে না যে, আমরা প্রথমে হতভম্ব হয়ে গিয়েছিলাম, বিশ্বাস করুন, যখন আপনারা উভয়ে সামনে এগোনোর চেষ্টা করবেন। আপনি তা করতে পারবেন না। লক্ষ্যটি দিল যুগল নৃত্য করা, পরস্পরে আঘাত করা নয়। কিন্তু প্রথম প্রচেষ্টায় প্রমাণিত হয়ে গিয়েছিল কোনটি সঠিক। অতি অল্প সময়ের মধ্যেই আমরা একত্রে নিখুতভাবেই যুগলনৃত্য করতে সক্ষম হয়েছিলাম। আমাদের সম্পর্কের ধর্মীয় রীতিসমূহ অনসরণ করাও প্রায় একই ধরনের। অন্যান্যদের মতই আমার স্ত্রীও যখন কথা বলেন তখন তার হাত চালনা করে মনের ভাব প্রকাশ করেন। একসময় তিনি তার হাতকে তরঙ্গের মত প্রবাহিত করছিলেন এবং তার মনোভাব বোঝাতে আমার বাহুতে মৃদু আঘাত করলেন। আমি পূর্ণরূপে বুঝতে পারলাম যে তিনি আমার মধ্যে একনিষ্ট কোন সম্পর্কের অনুসন্ধান করছিলেন। সেই মৃদু আঘাত আমার মধ্যে একটি কফি টেবিলের মত অনুভব সৃষ্টি করেছিল।

এটি আমার মধ্যে উত্তেজনা ও প্রত্যাহার উভয় ধরনের অনুভূতি প্রবাহিত করছিল। সৎভাবে বলতে গেলে, অন্তর্দর্শনসহকারে নিজেকে উপলব্ধি করার জন্য আমার কিছুটা সময় লেগেছিল এই কারণে যে, আমাদের পরস্পরের সম্পর্কের অনুধাবনের জন্য পবিত্র স্পর্শের প্রয়োজন। তা হতে পারে স্বন্ধে হাত রাখা বা একটি মৃদু আলিঙ্গন। আমার কাছে পার্থক্যটি ছিল দিন-রাত্রির মত। এটা আমাকে প্রশান্তি ও মুক্ত অনুভব করাতছিল এবং তার আবেগপ্রবণ চাহিদাগুলোকে আমার কাছে প্রকাশিত করছিল। পরিশেষে আমরা আমাদের নিজেদের এবং পরস্পরের মধ্যে সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করার শিক্ষা লাভ করেছিলাম। আমাদের সম্পর্কের রীতিগুলো পরস্পরের কাছে আসার মাধ্যমে দিনের কিছু নির্দিষ্ট সন্ধিক্ষণে কয়েক মিনিটের জন্য অতিবাহিত হত-যেমন : সকালের কার্যক্রমের পরে, কর্মস্থলে যাওয়ার পূর্বে, যখন বাসায় ফিরে আসি তখন, প্রধান ভোজের পরে

এবং রাতে বিশ্রাম নেয়ার পূর্বে। আমাদের পরস্পরের প্রতি মূল্যায়ন ব্যক্ত করার জন্য আমরা পরস্পরের প্রতি কিছু অঙ্গভঙ্গি বা ইশারা প্রদর্শন করতাম, সেই অঙ্গভঙ্গি আমাদেরকে আরো উজ্জীবিত করে তুলত।

আপনাদের নিজস্ব সম্পর্কের রীতিগুলো নির্ধারণ করার জন্য কিছু সময় নিন। রীতিতে পরিণত করার জন্য এই কার্যক্রম নিয়মিত উদ্যমসহকারে পালন করা উচিত। সম্পর্কের কেন্দ্রবিন্দুতে আপনার মনোযোগ নিবদ্ধ করুন এবং পরস্পরকে পরস্পরের পরিপূরক করে তুলুন। এটাকে আপনার বৈবাহিক অঙ্গীকারের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ বলে মনে করুন এবং আপনার পরিবার, সম্প্রদায়, সমাজের, গুরু কৃষ্ণ ও নিজের প্রতি গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্বরূপে গ্রহণ করুন।

বুদ্ধিভিত্তিক অন্তরঙ্গতা :

আপনার কৃষ্ণভাবনাময় উপলব্ধি, অনুপ্রেরণা ও অভিলাষ ব্যক্ত করাও বৈষ্ণবীয় বিবাহরীতিতে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

চিন্ময় আনন্দের উৎস হিসেবে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এইরূপ কার্যক্রমের কথা বর্ণনা করেছেন।

“যাদের চিত্ত ও প্রাণ সম্পূর্ণরূপে আমাতে সমর্পিত, তারা পরস্পরের মধ্যে আমার কথা সর্বদাই আলোচনা করে এবং আমার সম্বন্ধে পরস্পরকে বুঝিয়ে পরম সন্তোষ ও অপ্রাকৃত আনন্দ লাভ করেন” (ভগবদগীতা ১০/৯)

বুদ্ধিভিত্তিক এবং শারিরীক অন্তরঙ্গতার ক্ষেত্রে অসম্পূর্ণ চাহিদাগুলি সূক্ষ্ম অন্তোষ বা দ্বিধার সৃষ্টি করতে পারে, যা দম্পতিদের একটি কৃষ্ণভাবনাময় বুদ্ধিভিত্তিক অবস্থানে পৌঁছানোর দক্ষতার বাধা সৃষ্টি করতে পারে। যদি আপনি এই ধরনের কোন বাধা অনুভব করেন, তাহলে এটাই আপনার হৃদয় থেকে হৃদয়ে সম্পর্ক স্থাপনের প্রয়োজনীয়তা নির্দেশক একটি সংকেত। কোন বিশেষ উপলক্ষ্যে আমি এবং উত্তমা কোন বিষয় বা প্রতিদ্বন্দ্বিতার মধ্যে কাজ করি। আমাদের হৃদয় এবং কর্ণ পরস্পরের প্রতি উন্মুক্ত করার ক্ষেত্রে আমরা খুবই বিবেকবান। এই প্রক্রিয়া কখনোই আমাদের সুসম্পর্কের গভীরতম স্তরে প্রবেশ ব্যর্থতার সৃষ্টি করে না এবং আমরা সুগভীর, অর্থপূর্ণ, প্রফুল্ল কৃষ্ণভাবনাময় দার্শনিক আলোচনার মাধ্যমে তার পরিসমাপ্তি করি।

শারিরীক অন্তরঙ্গতা : মাঝে মাঝে একটা ভয় থাকে যে, যদি বিবাহিত জীবনে শারিরীক অনুরাগ দৃশ্যমান হয় হবে তা অবৈধ যৌনতার দিকে পরিচালিত করতে পারে। এটা লক্ষ্য রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, অনুরাগই জীবনের লক্ষণ। অনুরাগ বর্জন করাটা কাউকে কৃষ্ণভাবনামূর্তে উন্নত হতে সহযোগিতা করবে না।

উচ্চতর আদর্শের সাথে সংশ্লিষ্টতাই কাউকে তার অগ্রগতিতে সহায়তা করতে পারে। যাহোক অনুরাগ বর্জন করাটা পঙ্গুত্বের উন্নতিরই নামান্তর। অনুরাগ এবং সুসম্পর্ক এমনই একটি বিষয় যে, প্রত্যেক দম্পতিরই তা ধৈর্য, সততা এবং শ্রদ্ধার সাথে বিবেচনা করা উচিত।

বিরোধ/ বিচ্ছিন্নতা :

ইস্কানে আসার পর বিগত ৪০ বছর যাবৎ পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে আমি জানতে পেরেছি যে, বর্তমানে বিবাহ বিচ্ছেদ এবং বৈবাহিক অসন্তোষ চরমভাবে উচ্চমাত্রায় রয়েছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটি সাধারণত অনুরাগ এবং সুসম্পর্কের ভাঙ্গনের ফলে হয়ে থাকে। নিম্নে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল :

* নারীরা অনুরাগ প্রদর্শনে (স্পর্শ, আলিঙ্গন) বিতৃষ্ণ হতে পারে, কেননা এটি অন্যকোন অবৈধ বস্তুর দিকে পরিচালিত করতে পারে।

* পুরুষরা আদর স্ত্রীর সাথে আবেগগতভাবে সম্পর্কিত হতে অনীহা প্রকাশ করতে পারে কারণ তারা শারিরীক আকর্ষণ অনুভব করতে পারে এবং তাদের ভয় রয়েছে যে এই ধরনের আকর্ষণের ফলে তারা প্রত্যাখ্যাত হতে পারে।

* তারা উভয়েই অগ্রহ বা অনুরাগ ব্যক্ত করতে অনিচ্ছুক হতে পারে কেননা এটি তাদেরকে নিয়মিত ভাবে চালিয়ে যেতে বা অধঃপতনের দিকে পরিচালিত করবে।

এই ধরনের দৃশ্যকল্প, সম্পর্ক বর্জন, সমাদর এবং অনুরাগ (যা আত্মার জন্য প্রয়োজন) দুর্বিপাকের কারণ হতে পারে। দুর্ভাগ্যজনকভাবে, এই ধরনের অপূর্ণাঙ্গ চাহিদা এক অথবা উভয়ের জন্যই অবৈধ সম্পর্ক বা অন্যত্র অন্তরঙ্গতা বা অনুরাগ অবৈধতার কারণ হতে পারে। যার ফলাফলস্বরূপ বিবাহবর্হিভূত প্রেম, বিবাদ এবং বিবাহ-বিচ্ছেদও হতে পারে।

যৌথ সমাধান :

কতিপয় সন্ন্যাসী বা গুরুরা বিনয়ের সাথে তাদের শিষ্যদের বৈবাহিক যৌনতাকে বৈবাহিক জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গীকার বলে মেনে নেওয়ার উপদেশ দেন। যাহোক, সহজভাবে বলতে গেলে, যৌনতা একটি স্থায়ী এবং সুখী বৈবাহিক জীবনের নিশ্চয়তা দেয় না।

আমি এটা থেকে কি পেতে চাইছি? পবিত্র বিবাহ অঙ্গনে দম্পতিদের এটা উপলব্ধি করে সম্পর্কের প্রতি নিবদ্ধ হওয়া উচিত যে, যৌন বিষয় হচ্ছে অধিক বৃহৎ প্রতিচ্ছবির একটা অংশ। এবং অন্যান্য যৌন সংশ্লিষ্ট বিষয়গুলি সেই বৃহৎ প্রতিচ্ছবিরই উপাদান। আর সেই সব উপাদান হচ্ছে আবেগজনিত সম্পর্ক, বুদ্ধিবৃত্তিক সম্পর্ক এবং অনুরাগ।

দম্পতিদের জন্য অন্তরঙ্গতা এবং সুসম্পর্ককে একটি উন্মুক্ত দৃষ্টিকোণ থেকে দেখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শ্রীল প্রভুপাদের মতে,
 “.....তাহলেই তারা পূর্ণরূপে সন্তুষ্ট থাকতে পারে এবং তাহলেই তারা তাদের প্রকৃত কার্য তথা আধ্যাত্মিক অগ্রগতিতে উন্নত হতে পারবে।
 (হয়গ্রীবের সাথে আলোচনা)

অবৈধ যৌনতা কি :

নানা মুনির নানা মত : একজন ব্রহ্মচারী হচ্ছেন, একজন ছাত্র তপস্বী যিনি গৃহস্থ আশ্রমে প্রবেশের পূর্ব পর্যন্ত অবিবাহিত থাকার ব্রত গ্রহণ করেছেন, একজন সন্ন্যাসী হচ্ছেন তিনি যিনি জীবনের অন্ত পর্যন্ত অবিবাহিত থাকার ব্রত গ্রহণ করেছেন। তাদের উভয়ের জন্যই গোপন স্থানে নারীদের সাথে বাক্যালাপ এবং কৌতুকপূর্ণ বাক্যবিনিময় সূক্ষ্মস্তরের ইন্দ্রিয়তৃপ্তি বলে বিবেচনা করা হয়। কিন্তু অবৈধ যৌনসঙ্গ হচ্ছে নিন্দনীয় ইন্দ্রিয়তর্পন। গৃহস্থদের সাথে তাদের স্ত্রী থাকবে, এটাই সুম্পর্কের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া হওয়া উচিত।

“হে সুন্দরী বধূ, তুমি জান আমরা গৃহস্থ জীবন যাপন করে সর্বদাই নানা গৃহকর্মে ব্যস্ত থাকি। তাই কিছু সময়ের জন্য আমরা একান্তে হাস্যকৌতুকে অতিবাহিত করার আশায় থাকি। ঐ হাস্য-পরিহাসই দাম্পত্য জীবনের অন্তিম ক্রীড়া। প্রকৃতপক্ষে, গৃহস্থরা দিনরাত কঠোর পরিশ্রম করে, পতি-পত্নী একান্তে মিলিত হয়ে নানাভাবে যখন জীবন উপভোগ করে, তখন তাদের সারা দিনের সমস্ত ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়ে যায়।” ভগবান শ্রীকৃষ্ণ নিজ পত্নীর সঙ্গে হাস্য পরিহাস উপভোগ করে ঠিক একজন সাধারণ গৃহস্থরূপে নিজেকে দেখাতে চেয়েছিলেন।

(লীলা পুরুষোত্তম শ্রীকৃষ্ণ, অধ্যায়-৬০,
 শ্রীকৃষ্ণ ও রুক্মিণীদের কথোপকথন)

নিয়মিত একত্রে থাকা গৃহস্থজীবনের জন্য একটি আদর্শ। এবং উপরে উল্লেখিত উদ্ধৃতি অনুযায়ী স্বাস্থ্যকর বৈবাহিক জীবনের একটি লক্ষণ। আবারো বলছি, অন্তরঙ্গতা এবং দাম্পত্য শব্দদুটি দ্বারা যৌন আন্তরিক্যই কেবল নয়, এর চেয়েও অধিক কিছু বোঝায়।

কোন সময় আপনি এবং আপনার পতি/পত্নী একত্রে যাপন করেন

১। নিয়মিত

২। সপ্তাহে এক বা দুই দিন

৩। সপ্তাহে এক দিনের চেয়েও কম

৪। খুবই কম

৫। সর্বশেষ বারের কথা স্মরণে আসছে না।

শারিরীক অন্তরঙ্গতার আদর্শ :

আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে, বৈবাহিক জীবনে শারিরীক অন্তরঙ্গতার সর্বোচ্চ আদর্শ হল সংস্কার তথা পরিশুদ্ধকারী রীতি হিসাবে সংগঠিত আন্তরিক্য, যা একদিনে ৫০ মালা জপকরার পর যখন শুদ্ধ চেতনা আবির্ভূত হয় তখন প্রতি মাসে একবার কেবল সন্তান উৎপাদনের জন্য করা হয়। যারা গৃহস্থজীবনে কঠোরভাবে এই নিয়মনীতিগুলি পালন করেন, তারাই প্রতিমাসে কেবল একবার করে রজচক্র সম্পাদনের পর যৌনসঙ্গে লিপ্ত হতে পারেন।

(শ্রীমদ্ভাগবত ৫/১৩/৪, তাৎপর্য)

গৃহস্থ আশ্রমের মানুষ যদিও স্ত্রীর পাণিগ্রহণ করেন তবু অনর্থক যৌন জীবন যাপন ইন্দ্রিয়গুলিকে নিযুক্ত করা গৃহস্থের উচিত নয়। গৃহস্থের যৌনজীবনও বিধি-নিষেধে দ্বারা নিয়ন্ত্রিত, যা কেবল সন্তান উৎপাদনের জন্যই অনুষ্ঠিত হয়। সন্তান উৎপাদনের উদ্দেশ্য ব্যতীত স্ত্রীসঙ্গে যৌনসুখ ভোগ করা উচিত নয়।

(ভগবদগীতা ১৬/১-৩ তাৎপর্য)

আদর্শ : ঠিক আছে, কিন্তু ...

কিছু কিছু বৈষ্ণব সম্প্রদায়ের মতানুসারে গৃহস্থ জীবন হচ্ছে ইন্দ্রিয়তৃপ্তির জন্য এক প্রকারের লাইসেন্স বা অনুমোদন পত্র। এবং নিম্নোক্ত উদ্ধৃতির উপর ভিত্তি করে গৃহস্থ আশ্রমে যৌন জীবন অনুমোদিত। তাই যেখানে নারী রয়েছে সেখানে যৌনসঙ্গ, যৌনআবশ্যকতা এবং শারিরীক চাহিদা রয়েছে। নারীর পুরুষদের কেবল যৌন আনন্দই প্রদান করে না, নারীরা পুরুষদের জন্য উত্তমআহার্য ও প্রস্তুত করে। পুরুষরা কঠোর পরিশ্রম করে। যখন তারা গৃহে ফিরে আসে, তখন যদি নারীরা তাদের উত্তম আহার্য, ভাল সুবিধা এবং যৌনসঙ্গ প্রদান করে, তাহলে সেই গৃহ অত্যন্ত সুখী হয়। এটা একটি ব্যবহারিক অভিজ্ঞতা। তাই কঠোর পরিশ্রমের পর পুরুষেরা যখন গৃহে ফিরে আসে যদি সে উত্তম আহার্য খুজে পায় এবং খাবার গ্রহণের পর ভালভাবে সুস্তুষ্ট হয়, তারপর নারীরা তাকে যৌনসঙ্গের দ্বারা আত্মতৃপ্তি প্রদান করে, তাহলেই তারা উভয়ের পূর্ণরূপে সন্তুষ্ট হতে পারে এবং তারপরেই তারা তাদের প্রকৃত উদ্দেশ্য পারমার্থিক উপলব্ধিতে উন্নত হতে পারে। কেননা মানবজীবনের অর্থই হচ্ছে পারমার্থিক উপলব্ধিতে উন্নত হওয়া।

(হয়গ্রীবের সাথে আলোচনা)

ভক্তকে ব্রহ্মচর্যের ব্রত পালন করতে হয়। ব্রহ্মচর্য পালন করার অর্থ এই নয় যে, সম্পূর্ণরূপে যৌন জীবন থেকে মুক্ত হতে হবে। পত্নী সহ সন্তুষ্টিচিহ্নে জীবন যাপন করাও ব্রহ্মচর্য ব্রতের অন্তর্গত। যৌন জীবনকে সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করাই সবচাইতে ভাল। সেটিই কাম্য তা সম্ভব না হলে, ভক্ত ধর্মের অনুশাসন অনুসারে, বিবাহ করে স্ত্রীসহ শান্তিপূর্ণভাবে জীবনযাপন করতে পারেন।

(ভগবদগীতা ৩/২৭/৭ তাৎপর্য)

ভক্তিযোগ সাধন করার প্রাথমিক পর্যায়ে কেউ ভগবানের নির্দেশ ঠিক ঠিকভাবে পালন নাও করতে পারে, কিন্তু যেহেতু সে এই পন্থার প্রতি বিরক্ত নয় এবং যদি যে নৈরাশ্য ও ব্যর্থতা বিবেচনা না করে ঐকান্তিকতার সঙ্গে এই কার্যক্রমের অনুষ্ঠান করতে থাকে, তবে যে নিশ্চিতভাবে ধীরে ধীরে শুদ্ধ কৃষ্ণভাবনার পর্যায়ের অবশ্য উন্নীত হবে।

(ভগবদগীতা ৩/৩১, তাৎপর্য)

অস্বীকৃতিমূলক উদ্ধৃতির বোধগম্য পুনঃস্থাপন :

কিভাবে আমরা শাস্ত্রের অস্বীকৃতিমূলক উদ্ধৃতিগুলো বোধগম্যভাবে উপস্থাপন করতে পারি। অন্য একটি উদাহরণের মাধ্যমে বলা যায়, একসময় শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন, “প্রত্যেকেরই পঞ্চাশ বছর বয়সের পর গৃহস্থ জীবন পরিত্যাগ করে বলে গমন করা উচিত” এবং অন্যত্র বলেছেন, “কলিযুগে সন্ন্যাস আশ্রম নিষিদ্ধ।” বেদে বলা হয়েছে যে, পঞ্চাশ বছর বয়সে হয়ে গেলে মানুষকে গৃহ ত্যাগ করতে হবে। পঞ্চাশোদং বনং ব্রজেৎ। পঞ্চাশ বছরের পর গৃহস্থ আশ্রম ত্যাগ করে বনে প্রবেশ করতে হবে। এই কলিযুগে সন্ন্যাস আশ্রম অবলম্বন করতে নিষেধ করা হয়েছে, কেননা এই যুগে সকলেই শুদ্র এবং তাই তারা সন্ন্যাস আশ্রমের নিয়মকানুনগুলি অনুসরণ করতে পারবে না... শাস্ত্রে নির্দেশ দেওয়া হয়েছে যে, কলিযুগে সন্ন্যাস গ্রহণ করা উচিত নয়। অবশ্য যারা শাস্ত্রের বিধি-বিধানগুলি বাস্তবিকই অনুশীলন করে, তারা অবশ্য সন্ন্যাস গ্রহণ করতে পারে।

(শ্রীমদ্ভাগবত ৩/২৪/৩৫, তাৎপর্য)

এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, একই তাৎপর্য থেকে নেওয়া উভয় উদ্ধৃতিই অস্বীকৃতিমূলকভাবে নেওয়া হয়েছে। তার অর্থ এটা নয় কি যে, শ্রীল প্রভুপাদ অন্ধভাবে অনুসরণের পরিবর্তে আমাদের বুদ্ধিবৃত্তিকে কৃষ্ণভাবনামৃতের প্রয়োগে ব্যবহার করতে চাচ্ছেন ?

“আত্মসমর্পনের পূর্বে বুদ্ধি দিয়ে এই সম্বন্ধে যথাসাধ্য বিচার করার স্বাধীনতা সকলেরই রয়েছে, পরম পুরুষোত্তম ভগবানের নির্দেশ গ্রহণ করার সেটিই হচ্ছে উত্তম পন্থা।”

(ভগবদগীতা ১৮/৬৩, তাৎপর্য)

এটা খুব সহজেই প্রতীয়মান হয় যে বিভিন্ন উৎস থেকে আমরা বিভিন্ন ধরনের উপসংহার অর্জন করছি। উপসংহারটি শুরু হতে পারে “পঞ্চাশ মালা জপ করাই আদর্শ এবং অন্যথায় এটি পাপপূর্ণ” থেকে “অবৈধ যৌনসঙ্গের নানাবিধ পর্যায় রয়েছে” বিবাহিত জীবনে যৌনসঙ্গ পাপপূর্ণ নয়” পর্যন্ত।

আমার উন্মুক্ত পর্যবেক্ষণ :

আমি অসংখ্য দম্পতিদের মধ্যে নিম্নলিখিত পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করেছি :

* কিছু দুর্লভ দম্পতিই কৃষ্ণভাবনামৃতে উন্নত অবস্থান অর্জন করতে তথা উচ্চতর আদর্শ অনুসরণ করতে এবং শান্তি ও সামঞ্জস্য সহকারে পরস্পর একত্রে সম্পর্কিত হতে সক্ষম হয়েছে।

* কতিপয় দম্পতি যৌন জীবন থেকে বিরত থাকতে সক্ষম হয়েছে, কেননা তারা পরস্পরের মধ্যে অসন্তোষ এবং অপছন্দের সৃষ্টি করেছে। তারা উভয়েই ইন্দ্রিয়ের কার্যকলাপ, সন্তানসন্ততিদের সাথে থাকা, সহাবস্থান ইত্যাদি থেকে দূরে থাকতে পারবে।

* কতিপয় দম্পতি কিছু সময়ের জন্য উচ্চতর আদর্শ অনুসরণ করতে সক্ষম, কিন্তু পরবর্তীতে বৈবাহিক জীবনের নিম্নতর আদর্শ অনুসরণ করায় বিশ্বাসী।

* কিছু নবীন দম্পতি কিছু সময়ের জন্য উচ্চতর আদর্শ অনুসরণ করতে সক্ষম এবং তারা ভাবে যে তারা উন্নত আধ্যাত্মিক অবস্থানে রয়েছে। কিছু সময় পর, তারা বিবাহবর্হিত অবৈধ যৌনসঙ্গ, নগ্নশিল্প বা বেশ্যবৃত্তির শিকার হয়ে পতিত হতে পারে। যান্ত্রিকভাবে, তারা মূল্য অর্থে উচ্চতর নীতিসমূহ প্রচার করতে পারে।

* কিছু দম্পতিদের ক্ষেত্রে একজন উচ্চতর নীতিসমূহ কঠোরভাবে অনুসরণ করতে চান, কিন্তু অন্যজন যৌন চাহিদা অনুভব করেন। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এই ধরনের অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতিগুলো বিবাহ বিচ্ছেদে পর্যবসিত হয়।

* আমাদের অধিকাংশ দ্বিতীয় প্রজন্মের ক্ষেত্রে অন্তরঙ্গতার অভাব অনুভব করে। তাদের বিকৃত বৈবাহিক মতভেদের কারণে বৈষ্ণব বা পার্থিব সমাজে বিবাহবিচ্ছেদের উচ্চহার রয়েছে। এবং তারা বিবাহের চেয়ে বিবাহহীনভাবে একত্রে বসবাস করাকেই অধিক পছন্দ করে থাকে।

গৃহস্থ ভিশন টিমের উপসংহার : আমাদের সিদ্ধান্ত এই যে, এটা এমনই একটি বিষয় যে প্রত্যেক দম্পতিরই চিন্তাশীলভাবে তাদের জীবনকে সংবেদনশীলতা, পারস্পরিক শ্রদ্ধা, সততা এবং ধৈর্য্য (করুণা) সহকারে পরিচালনা করা উচিত।

তাদের এই বিষয়টা উপলব্ধি করা প্রয়োজন যে, শুদ্ধতা এবং স্বাস্থ্য উভয়ই তাদের বৈবাহিক জীবন তথা তাদের আধ্যাত্মিক জীবন এবং শ্রীল প্রভুপাদের মিশনের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। এইভাবে তাদের মূল্যবোধ পুনরুজ্জীবিত করার পর তাদের কোন বায়োজোষ্ট গৃহস্থের তত্ত্বাবধান অনুসন্ধান করা উচিত, যারা বৈবাহিক জীবনে সুখী এবং সফল হয়েছেন। একইসাথে যদি তারা শ্রীল প্রভুপাদের নির্ধারিত উচ্চতর আদর্শ অনুসরণ করতে অক্ষম হয়ে থাকে, তাহলে তাদের এমন একটি অবস্থান অনুসন্ধান করা উচিত, যেটা থেকে তারা শান্তিপূর্ণভাবে এবং ধীরে ধীরে অগ্রসর হতে পারেন। কেবল বিবাহিত জীবনেই যৌনতা এমন একটি অবস্থান হিসেবে গণ্য হতে পারে, যেখান থেকে দম্পতির উচ্চতর অবস্থানের দিকে অগ্রসর হওয়ার জন্য উৎসাহিত হতে পারে। বিবাহবহির্ভূত যৌনজীবন পাপময় এবং তা পরিবার ও সমাজে চরম বিকলাঙ্গতার মত প্রতিক্রিয়া বহন করে এবং বিবাহ বিচ্ছেদ সমাজ বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করে।

যৌন আকাঙ্ক্ষা পরিশোধন : গৃহস্থ আশ্রম তথা আধ্যাত্মিক পারিবারিক জীবনের অন্যতম উদ্দেশ্য হচ্ছে, যৌন আকাঙ্ক্ষার পরিশোধন করা। যা হোক, বৈবাহিক ভাঙ্গনের কারণে আমরা বৈবাহিক জীবনে সংযম পালন করতে চাই না। আমরা দেখতে চাই যে, নারী-পুরুষ উভয়ের জন্যই সংযম হচ্ছে একটি পূর্ণাঙ্গ সিদ্ধান্ত। আমরা ভক্তদের এমন কোন অপসিদ্ধান্তে পতিত হতে দিতে চাইনা যে, “যদি আমিই কেবল উচ্চতর আদর্শ অনুসরণ করতে না পারি, তাহলে আমরা উভয়ে কিভাবে কোন আদর্শ প্রতিপালন করব? কেন মালা জপ করব, কেনইবা কৃষ্ণকে খাদ্য নিবেদন করব? আমরা ভক্তদের এই ধরনের নিম্নরুচির আত্মপ্রবঞ্চনা বা অপরাধ করতে দিতে চাইনা, যা তাদেরকে কৃষ্ণভাবনামৃতের অনুশীলন চালিয়ে যাওয়ার উৎসাহকে ক্রমাগত দুর্বল করে দেবে।

বয়োজ্যেষ্ঠ গৃহস্থদের পরামর্শ :

সন্ন্যাসীরা যদিও ভাল পরামর্শদাতা, কিন্তু এক্ষেত্রে তথা গৃহস্থজীবন সম্পর্কে ভাল উপদেশ দেওয়ার মত যথেষ্ট অভিজ্ঞতা তাদের সর্বদা নাও থাকতে পারে। বয়োজ্যেষ্ঠ গৃহস্থ যারা দীর্ঘমেয়াদী, স্থায়ী এবং সুখী বৈবাহিক জীবন অতিবাহিত করেছেন, তাদের তত্ত্বাবধান অনুসন্ধান করুন। আমি লক্ষ্য করেছি যে, যেখানে আপোষহীনভাবে উৎসাহ এবং ধৈর্যপূর্ণ মানসিকতায় কৃষ্ণভাবনামৃতের মৌলিক নীতিগুলি উদ্ধৃত হয়েছে যেখানে ভক্তরা সমস্ত প্রতিবন্ধকতা অতিক্রম করে দ্রুত উন্নতি লাভ করছে। উচ্চতর আদর্শের সাথে কারো বাস্তবতার সামঞ্জস্য করার মাধ্যমেই গৃহস্থরা চরমভাবে নিজেদের দম্পতি বলে পরিচয় দিতে পারে। এই দৃষ্টিকোণ থেকে, গৃহস্থদের আন্তরিকভাবে তাদের প্রাত্যহিক মালা জপ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত শ্রীল প্রভুপাদের গ্রন্থ অধ্যয়ন করা, ভক্ত দম্পতিদের করা এবং কৃষ্ণের প্রতি তত্ত্বাবধানের জন্য প্রার্থনা করা প্রভৃতি তাদের কৃষ্ণভাবনা অনুশীলনকে আরো দৃঢ় করবে।

সম্পর্ক এবং অন্তরঙ্গতাজনিত চাপ :

যখন আমার বয়স ১৭ ছিল। তখন আমার এক বন্ধুর সাথে আমি একটি পর্বতে আরোহন করেছিলাম। পর্বতের শিখরের কাছাকাছি এসে আমি শক্তিহীনতার চাপ অনুভব করছিলাম। আমি প্রশ্ন করতে শুরু করছিলাম, আমার জীবনের ঝুঁকি নিয়ে আমি কেন সেখানে এতটা পথ অতিক্রম করছিলাম। পরবর্তীতে আমি অনুধাবন করেছিলাম যে, এমনকি অভিজ্ঞ আরোহনকারীদের জন্যও এটা একটি সাধারণ ঘটনা। বিবাহ হচ্ছে প্রতিবন্ধকতার মাঝে এগিয়ে চলা, অবসর যাপনের ক্ষেত্র নয়।

বৈবাহিক জীবনে আভ্যন্তরীণ সনাক্তকরণ এবং চাপের কারণগুলোকে চিহ্নিত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ব্যর্থতা আপনাকে আপনার বৈবাহিক জীবনে মিথ্যা পরিচিতির দিকে পরিচালিত করতে পারে, যা আপনার দুদর্শার কারণ হতে পারে এবং এভাবেই আপনি ভ্রান্তভাবে আপনার বৈবাহিক জীবনের সমাপ্তি তথা আপনার অশান্তির সমাপ্তি করার সিদ্ধান্তের দিকে অগ্রসর হতে পারেন।

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য : যেখানে প্রতিবন্ধকতা আছে, সেখানে সমস্যাও আছে। তাই “যদি” “তাহলে” এবং “কিন্তু” এই শব্দগুলোর প্রয়োগ করবেন না। সমস্যাগুলো সনাক্ত করুন এবং আপনার বৈবাহিক জীবনের উন্নতি এবং নিরাপত্তার বিষয়ে দৃষ্টি নিবদ্ধ করুন।

অতি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য : স্বরণ রাখুন যে, সমস্যা সমস্যাই। আপনার বিবাহ সমস্যা নয়, বরং এটা সেই সমস্যা সমাধান করার একটি উপায়।

নিম্নোক্ত পরিস্থিতিগুলো আপনার বৈবাহিক সম্পর্কে বর্ধিত করতে পারে : শিশুদের প্রতিপালন করার বছরগুলোতে, একজন নারী তার সম্পর্কের চাহিদা তার সন্তানদের সাথে পারিবারিক স্নেহ বা প্রীতিবিনিময়ের মাধ্যমে পরিপূর্ণ করেন। ফলে, আপনার পতি নিজেকে উপেক্ষিত অনুভব করতে পারেন। তাই এই সময়ে আপনার পতির সাথে সম্পর্ক রক্ষায় সময় দিন।

গৃহভিত্তিক চাপ : আমার স্ত্রী একবার আমাদের পারিবারিক ডাক্তারের কাছে প্রশ্নের সম্মুখীন হয়েছিলেন। ডাক্তার জিজ্ঞাসা করেছিলেন যে, তিনি কোন চাপের মধ্যে আছে কিনা। তিনি উত্তর দিয়েছিলেন, “না, আমি কোন চাপ অনুভব করছি না।” ডাক্তার পুনরায় জিজ্ঞাসা করলেন, “আপনার কি কোন সন্তান আছে?” তিনি উত্তর দিয়েছিলেন, “তিনটি সন্তান আছে, একটার বয়স তিন বছর, একটার ছয় এবং আরেকটার নয় বছর।” তখন ডাক্তার বললেন, “ম্যাডাম, আপনি চাপের মধ্যে আছেন!” পরিসংখ্যান বলছে যে,

সন্তান প্রতিপালনকালীন পর্যায়ে বৈবাহিক সন্তুষ্টির হার অত্যন্ত নিম্ন স্তরে থাকে। এটাই পারিবারিক জীবনের ঝুঁকিপূর্ণ অংশ। আপনার পতির সাথে আপনার প্রতিবন্ধকতা সমূহ নিয়ে আলোচনা করুন এবং উভয়ে একাকী বিশ্রাম করায় সময় নির্ধারণ করুন।

কর্মস্থলের চাপ : কর্মস্থলের চাপসমূহ আমাদের গৃহ পর্যন্ত অনুসরণ করে। মানসিকভাবে সেগুলোকে আপনার ঘরের দরজার বাইরে একটি বাক্সে রেখে আসুন এবং কর্মস্থলে যাওয়ার সময় সেগুলোকে আবার তুলে নিন। যদি আপনি এটি করতে সক্ষম না হন, আপনার পতি/পত্নীর সাথে আপনার কর্মস্থলের প্রতিবন্ধকতা নিয়ে আলোচনা করুন।

সমস্যাগুলো উপলব্ধি এবং বৈধকরণ আপনাকে সেইসব আবেগের সমাধান করতে এবং দূরে তাদের অপসারণ করতে সহায়তা করতে পারে। এবং এই প্রক্রিয়ায় আপনি আপনার পতি/পত্নীর সাথে সম্পর্কিত হতে পারেন। অস্বীকৃত চাপগুলো মানসিক প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে, যা অল্পতেই রেগে যাওয়া, আকস্মিক বদমেজাজ, জিনিসপত্র ছোড়াছুড়ি করা ইত্যাদির মত অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণের সৃষ্টি করে। এগুলো খুবই স্বাভাবিক এবং দুভাগ্যজনকভাবে তা আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে বদ্ধমূল হয়ে যেতে পারে। আমরাই আমাদের মূল্যবোধ বা জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোকে রক্ষা করতে পারি, সেই দায়িত্ব আমাদের।

প্রতিক্রিয়ামূলক আবেগজনিত অবস্থা : এই সমস্যাটি কিছু নারী বা কিছু পুরুষের শরীরে হরমোন, শরীরতাত্ত্বিক বা রাসায়নিক পরিবর্তনের কারণে হতে পারে। হ্যাঁ, নারীরা এমনকি পুরুষরাও হরমোনের বৃদ্ধিজনিত এই সমস্যাটির শিকার হতে পারেন। উপসর্গগুলি হচ্ছে ক্রোধ, উদ্বেগ, অতিরিক্ত সংবেদনশীলতা, হতাশা বা খিটখিটে স্বভাব, যা এই চাপপূর্ণ জগতে মিশ্রভাবে পরিলক্ষিত হয়।

ইরিটেবল মেইল সিনড্রোম (IMS) : পুরুষের ক্ষেত্রে ইরিটেবল মেইল সিনড্রোম হচ্ছে পরবর্তী সমস্যা যা অস্বীকার এবং সমস্যা প্রকাশ না করে নিজের মধ্যে দমিয়ে রাখার ফলে সৃষ্টি হয়। দুভাগ্যজনকভাবে, স্ত্রীরা এই ক্রোধ এবং খিটখিটে স্বভাব প্রকাশের কারণ হয়ে থাকে। এই পরিস্থিতিতে নারীদের প্রথমে নিজেদের প্রতি ধৈর্য্যশীল হতে হবে, কোন বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে জানতে হবে এবং প্রয়োজনে অন্যের সহায়তা নিতে হবে। এবং দ্বিতীয়ত নিজের উপকারের কারণে কখন কোন বিষয়ে গুরুত্ব প্রদান করতে হবে তা জানতে হবে, নিজের চাপপূর্ণ জীবনকে কম চাপপূর্ণ করে গড়ে তুলতে হবে, প্রয়োজন অন্যের সহায়তা নিতে হবে এবং শ্রদ্ধা

ও ধৈর্য্যসহকারে যতটা সম্ভব উপযুক্ত আচরণ করতে হবে।

নারীদের হরমোনজনিত সমস্যা : নারীদের ক্ষেত্রে হরমোনজনিত সমস্যাগুলো পুরুষদের বিকৃত আচরণের ফলে সংগঠিত হয়ে থাকে। এই সময় নারীরা একাত্মতা অন্বেষণ করে, সাহায্যের জন্য সহানুভূতি প্রার্থনা করে এবং তাদের মধ্যে কেউ কেউ কৃশকায় হয়ে পড়ে। পুরুষদের ক্ষেত্রে সমর্থ নারীদের বৈধতার চাহিদা উপলব্ধি করতে ব্যর্থ হওয়াটাই স্বাভাবিক। এই পরিস্থিতিতে সদৃ অভিপ্রায় সম্পন্ন পুরুষরাই এই সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করবে। (পুরুষরা, সমস্যার সমাধান এমনভাবে করবেন, যেটা তিনি অন্বেষণ করছেন এবং যাতে তিনি হতাশাগ্রস্ত না হন বা ভেঙ্গে না পড়েন। আপনার পত্নীর সুস্পর্কের অনুভূতি তথা বৈধতার অনুভূতি প্রয়োজন। আপনি যদি চিন্তাশীল শ্রবণের মাধ্যমে এই বিষয়টি হৃদয়ঙ্গম করতে না পারেন, তাহলে তৃতীয় অধ্যায়ের যোগাযোগ ভিত্তিক পরিচ্ছেদটি পুনরায় মনোযোগ সহকারে আত্মস্থ করুন।

হরমোনজনিত বিষয়ে সাহায্য করুন : ব্যায়াম, যথাযথ আহার এবং নিশ্চিতভাবে কিছু খাদ্য বর্জন IMS এবং PMS এর উপসর্গগুলোকে লাঘব করতে সহায়তা করতে পারে। কিছু পরিস্থিতিতে পরামর্শ প্রদানও IMS এর ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

যদি উপসর্গ অত্যন্ত অধিক হয়, ডাক্তার অথবা স্বাস্থ্য সুরক্ষা বিশেষজ্ঞের সহায়তা নিন। এই ক্ষেত্রে অনেক ধরনের ঔষধ রয়েছে, যাদের মধ্যে অধিকাংশই প্রত্যক্ষ এবং প্রাকৃতিক, যেগুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

মধ্যবয়সী সংকট : জীবন এবং বিবাহ হচ্ছে প্রতিবন্ধকতার মধ্যে যাত্রা। আপনার পত্নীকে আপনাকে দেখতে সাহায্য করার জন্য একটি দর্পন হিসাবে ব্যবহার করুন। একই সাথে আপনার প্রতিবন্ধকতা থেকে উত্তরণের এবং আপনাকে আপনার গুরুত্বপূর্ণ নীতি ও মূল্যবোধের সাথে সংযুক্ত হতে সাহায্যকারী হিসেবে গড়ে তুলুন।

ভিন্নতার মাঝে অবস্থান : প্রতিনিয়ত ভিন্নতার মধ্যে কেন্দ্রীভূত থাকা এক ধরনের প্রতিকূল প্রবণতা সৃষ্টি করতে পারে যা আপনাদের সম্পর্কে শিথিল করে দিতে পারে এবং এমনকি তা বৈবাহিক জীবনে ধংস এনে আপনার জীবনের গতিপথই পরিবর্তিত করে দিতে পারে। তাই যতটা সম্ভব একে অপরকে উপলব্ধি এবং শ্রদ্ধা করতে শিখুন। তাহলেই তা আপনাদের সম্পর্কে পরিণত হবে। ভিন্নতাকে দায়িত্ব হিসেবে গড়ে তোলার ব্যাপারে অসন্তোষ প্রকাশ করুন। আপনার বিবাহ অঙ্গীকারকে নিজেকে কৃষ্ণভাবনাময় সমাজের সাথে যুক্ত করে রাখার এক সুযোগ হিসেবে গ্রহণ করুন, বন্ধন হিসেবে নয়। ভগবদ্গীতায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বন্ধনমুক্ত হওয়ায় কিছু নিয়মমাফিক নীতির উল্লেখ করেছেন। বিবাহ সেইসব নীতির মধ্যে অন্যতম, যেটা নিশ্চল নয় বরং গতিশীল, এবং এটার সবল স্থিতি বজায় রাখার জন্য একটি নিয়মিত প্রয়াস প্রয়োজন।

আপনার চাহিদাগুলোর মধ্যে সম্বন্ধ স্থাপন : মাঝে মাঝে কেউ কিছু প্রতিকূল ধারণা দ্বারা আক্রান্ত হতে পারেন এটা ভেবে যে, বৈষ্ণবের কোন চাওয়া থাকা উচিত নয়। তাহলে অনুরাগের চাহিদার কথা কেন আসবে? এটা খুবই ক্ষতিকর এবং সঙ্কটজনক। আমরা পূর্বেই উল্লেখ করেছি যে, অনুরাগই হচ্ছে জীবনের লক্ষণ এবং শুদ্ধসত্ত্ব স্থিতিতে অনুরাগই ভক্তদের পরিচালিত করে। দম্পতিদের তাদের বৈবাহিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে শ্রদ্ধাশীল এবং ধৈর্যপূর্ণভাবে সম্পর্কিত হওয়া উচিত। যাতে তারা তাদের বৈবাহিক জীবনের সমস্ত চাহিদাগুলো অনুরাগের সাথে পূর্ণ করতে পারে। এজন্য দম্পতিদের হৃদয়ের অন্তস্থল উন্মুক্ত করে নিজেদের আবেগগুলো গ্রহণ করার জন্য গভীর প্রেমপিপাসা থাকা প্রয়োজন এবং তাদের পতি/পত্নির প্রতি একাত্মতা এবং করুণা থাকা আবশ্যিক।

কদর্মমুনি দশ হাজার বছর ধরে কতিপয় তপস্কর্য অনুশীলন করেছিলেন। যখন ভগবান তার সম্মুখে আবির্ভূত হলেন, তখন কদর্ম মুনি তার মনের মত এক স্ত্রী লাভের আশা ব্যক্ত করেছিলেন। যার উপর নিশ্চিতভাবে সাহস এবং আস্থা স্থাপন করা যায়। তখন ভগবান কদর্ম মুনিকে বলেন যে, এই সময়ে সম্রাট স্বায়ম্ভুব মনু তার বিবাহযোগ্য কন্যা দেবাহতির জন্য একজন উপযুক্ত পতির অন্বেষণ করছেন। তারপর যথাসময়ে কদর্মমুনি এবং দেবাহতির বিবাহ সম্পন্ন হল। (শ্রীমদ্ভাগবতে ৩/২১/৬-২৭ নং শ্লোক দেখুন) কদর্মমুনি ভগবানের কাছে তার চাহিদা ব্যক্ত করতে সমর্থ হয়েছিলেন এবং ভগবান ও অনুকূলভাবে তার প্রত্যুত্তর দিয়েছিলেন।

উপসংহার :

- ১। অন্তরঙ্গতা একটি বিস্তৃত বিষয় এবং দম্পতিদের সুস্থ প্রেমপূর্ণ এবং কৃষ্ণভাবনাময় সম্পর্ক স্থাপনের জন্য অনেক ধরনের অন্তরঙ্গতার প্রতিফলন করতে হয়।
- ২। উপলব্ধি করুন যে, শ্রীল প্রভুপাদ এবং তার মিশনের জন্য আপনার বিবাহের সফলতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
- ৩। পারিবারিক প্রেম ও স্নেহ, পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও গ্রহণযোগ্যতা, উন্মুক্ত ও সংযোগাযোগ এবং আধ্যাত্মিক সমতা জাগতিক বৈষম্যতার ক্ষেত্রে শ্রীল প্রভুপাদের নির্ধারিত নীতিসমূহ অনুসরণ করুন।
- ৪। গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোকে কার্পেটের নিচে লুকিয়ে রাখবেন না, পরিণামে আপনাকে এগুলোর উপরই দাড়াতে হবে।
- ৫। দম্পতিদের নিয়মিত তাদের মনের কথা এবং চাহিদাগুলো আত্মবিশ্বাস সহকারে বলার অনুশীলন করা উচিত।
- ৬। “আমাদের” সম্পর্কে ভাবুন, “আমাকে” নিয়ে নয়।
- ৭। আপনার পত্নীর সাথে সম্পর্কিত হওয়ার জন্য প্রকৃতপক্ষে আপনার কি প্রয়োজন তা অনুধাবন করুন এবং আপনার সাথে আপনার পত্নির সম্পর্কিত হওয়ার জন্য কি দরকার তা উপলব্ধি করুন।
- ৮। ইস্কন এবং ইস্কনের বাইরে থেকে আসা উভয় ধরনের মনোভাবই পরীক্ষা করুন, তারা সুস্থ কিনা।
- ৯। মনে রাখুন যে, আপনার সন্তানদের প্রতি আপনার সবচেয়ে বড় উপহার হল এই যে, তারা দেখুক তাদের পিতামাতা একটি উষ্ণ, প্রেমপূর্ণ, কৃষ্ণভাবনাময় সম্পর্কে সম্পর্কিত রয়েছে।
- ১০। যৌনতা এমন একটি বিষয় যে, তা প্রত্যেক দম্পতিদের সত্যতা এবং ধৈর্যের সাথে আলোচনা করা উচিত। তাহলেই তার উভয়েই পরমহংস স্তরে অধিষ্ঠিত হতে পারবে। যা তাদের কাছে এই বিষয়টি অপ্রাসঙ্গিক করে তুলবে।

লেখক পরিচিতি :



পার্থ দাস ১৯৭১ সালে তার স্কুলজীবনের শেষ পর্যায়ে একজন সুন্দরী, দয়াশীল, দায়িত্ববতী এবং ভক্তিমতী কন্যাকে বিবাহ করেন। স্নাতক শ্রেণিতে অধ্যয়নরত অবস্থায় তাদের হৃদয়ে আধ্যাত্মিক অনুসন্ধিসাৎ জাগে, যা ১৯৭৩ সালে শ্রীল প্রভুপাদের কাছ থেকে দীক্ষা গ্রহণের মাধ্যমে পূর্ণতা লাভ করে। কিছুদিন পর দ্বিতীয় দীক্ষা লাভ করে পার্থ দাস কানাডার ভেনকুভারে শ্রীশ্রী রাধামদনমোহন মন্দিরের প্রদান পূজারী নিযুক্ত হন এবং দীর্ঘ ২০ বছর যাবৎ তিনি দায়িত্ব পালন করেন। তিনি ইস্কন ভেনকুভারের একজন প্রাক্তন বোর্ড মেম্বর এবং ট্রাষ্টি।

তিনি ২০০৪ সাল থেকে গৃহস্থ ভিশন টিমের সাথে যুক্ত হন। তিনি এবং তার স্ত্রী সাউথ অফ্রিকা, আয়ারল্যান্ড, ইংল্যান্ড, ভারত, গুয়ানা, ব্রাজিল, কানাডা এবং আমেরিকাসহ আরো অনেক দেশে জিভিটি সেমিনার পরিচালনা করেন। তিনি ব্রিটিশ কলম্বিয়া প্রদেশ দ্বারা বৈধবিবাহ সম্পাদনের জন্য সম্মানিত হন, যা তিনি দম্পতিদের পযাণ্ড পরামর্শ প্রদানের মাধ্যমে করিয়ে ছিলেন। তিনি "Dasi Ziyad Family Institute" দ্বারা তাদের বৈষ্ণবীয় অষ্টোত্তরশত পরিসংখ্যান এবং বিবাহপূর্ব ও বৈবাহিক আধ্যাত্মিক সম্পর্কের দৃঢ়তাভিত্তিক অনুষ্ঠান পরিচালনার জন্য প্রশংসিত হন। এছাড়া তিনি অন্যান্য অনেক বৈবাহিক থেরাপিষ্ট দ্বারা বিভিন্ন দক্ষতাবর্ধক কোর্স নির্মাণের জন্যও সম্মানিত হন।

পার্থ দাস এর তিনজন সন্তান এবং পাঁচজন নাতি-নাতনী রয়েছেন এবং তিনি প্রায় ৪০ বছর পূর্বে যেই সুন্দরী, দয়াশীল, দায়িত্ববান ও ভক্তিমতী নারীকে বিবাহ করেন। তিনি বর্তমানে তার স্ত্রী এবং পরিবারসহ কানাডার শরণাগতি ধামে বসবাস করছেন। বিনোদনের ক্ষেত্রে, গ্রীষ্মকালে তিনি তার বাগানে ভ্রমণ করা এবং শীতকালে ঢালু বরফাকৃত পর্বতে আরোহন করতে ভালবাসেন।

অধ্যায় : ৭

পবিত্র অভিভাবকত্ব : কৃষ্ণভাবনাময় পিতামাতা কি জানতে চান

শ্রীদেবী দাসী ও বৃন্দা দেবী দাসী

এই অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন :

- ☐ কিভাবে অভিভাবকত্বের চার ধরনের প্রকারভেদ সনাক্ত করা যায়
- ☐ আপনার সন্তানের জন্য কি ধরনের আদর্শ নির্ধারণ করা যায়
- ☐ আপনার সন্তানের সাথে কি ধরনের সম্পর্ক থাকা উচিত
- ☐ কিভাবে নিয়ম এবং কার্যতালিকাগুলো প্রয়োগ করবেন
- ☐ অভিভাবকত্বকে কিভাবে ভক্তিমূলক সেবারূপে দেখবেন

এই অধ্যায়ে যেসব মূলনীতির উপর গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে :

- ☐ শিশুদের কল্যানের উপর জোর আরোপ
- ☐ পারিবারিক স্নেহ ও প্রেম
- ☐ দৃষ্টান্তমূলক জীবনধারা
- ☐ শ্রীল প্রভুপাদের নীতির সাথে সমন্বয়
- ☐ আধ্যাত্মিক বর্ধন এবং উন্নতি

কৃষ্ণভাবনাময় অভিভাবকত্বের জগতে স্বাগতম!

আপনি ভক্ত সন্তানের অভিভাবক হওয়ার জন্য ভগবান শ্রীকৃষ্ণ কর্তৃক নির্ধারিত হয়েছেন। এটা একটি মহৎ সম্মান, সুযোগ এবং আনন্দ। অন্য সকল মূল্যবান উপহারের সাথে এই মহৎ দায়িত্বটিও আপনি উপহার হিসেবে লাভ করেছেন। কৃষ্ণানন্দিনী দাসী এবং তরিক জিয়াদ মুখবন্ধে আপনাদেরকে তাদের অভিভাবকত্বের দক্ষতামূলক প্রশিক্ষণ পাঠ্যসূচী সম্পর্কে বলেছেন।

একবিংশ শতাব্দীর অভিভাবকত্ব :

পরিবার হচ্ছে একটি স্প্রিংবোর্ডের মত, যেখান থেকে আমরা লাফ দিতে পারি, পিছলে পড়তে পারি, গড়িয়ে যেতে পারি বা জীবনের প্রতি ধাক্কা অনুভব করতে পারি। শিশু এবং বয়স্কদের কল্যাণের নিমিত্তে পরিবার একটি মুখ্য এবং শক্তিশালী সামাজিক প্রতিষ্ঠান। অন্য সকল প্রতিষ্ঠানের মতই পরিবারও অন্যান্য অনেক প্রয়োজনীয় ঐতিহ্যের সাথে গভীরভাবে সম্পর্কিত। একটি শিশু প্রথম যে বিদ্যালয়ে লাভ করে এবং যে শিক্ষা পদ্ধতির সাথে সে আজীবন যুক্ত থাকে, সেটা হচ্ছে তার পরিবার। একটি শিশুর আধ্যাত্মিকতার বা ধর্ম সম্পর্কে জ্ঞান অর্জনের প্রথম স্থান হচ্ছে তার পরিবার। প্রথম বিনোদন কেন্দ্র, প্রথম যেখানে আমরা খেলি, সেটা আমাদের পরিবার। প্রায় সকল গুরুত্বপূর্ণ মৌলিক দক্ষতা যা সুস্থ জীবন লাভের জন্য প্রয়োজন হয়, তার সবই আমরা পরিবার থেকেই লাভ করি। একটি সুস্থ, সফলভাবে মানিয়ে নেওয়া

শিশুই ভবিষ্যতে বিশ্বের একজন সুস্থ সামাজিকসম্পূর্ণ পতি/পত্নী, বন্ধু, প্রতিবেশী বা নাগরিকে পরিণত হয়।

এটা কম গুরুত্বপূর্ণ নয়! এখন নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, কে আপনাকে শেখাবে কিভাবে একজন অভিভাবক হতে হয়। এমনকি যদি আপনি কোন অভিভাবকত্ব কোর্সে ভর্তি না হন, সমাজ কি আপনাকে প্রশিক্ষণ দিতে পারে? সম্ভবত! গণমাধ্যম? হতে পারে! আপনার নিজের পিতামাতা? তাও সম্ভব!

কিভাবে আপনি অভিভাবকত্ব সম্পর্কে জানতে পারেন? অনেক যুবক পিতামাতা সংকল্প করেন যে, তারা তাদের পিতামাতার মত অধিক সন্তান গ্রহণের মত ভুল করবেন না।

তবুও তারা নিজেদেরকে সেই একই আবেগতারিত পরিবেশে খুঁজে পায় এবং এমনকি তখনও তারা সেই পুরোনো বুলির পুনরাবৃত্তি করেই যায়। এটা সম্ভব, যাহোক আমাদের ছেলেবেলা থেকে যে মুখস্থ করা বুলি আমরা শুনে আসছি তার পরিবর্তন করতে হবে।

আমাদের অভিভাবকদের অভিভাবকত্ব তথা সন্তান প্রতিপালনের রীতি কতটা সহায়ক আসুন পরীক্ষা করে দেখি।

আপনি কোন ধরনের অভিভাবকত্ব লাভ করেছেন? অভিভাবকত্ব নিম্নোক্ত শ্রেণীতে বিভক্ত হতে পারে :

* কর্তৃত্বমূলক (আমিই অভিভাবক, আমার মত অথবা রাজপথ)

* গ্রহণমূলক (তুমি যেটা চাও, পুত্র)

* শাসনমূলক (আমাকে তোমার চাহিদাগুলো বল, আমরা দেখব কিভাবে সেগুলোকে মানিয়ে নেওয়া যায়)

সর্বাধিক বিক্রীত গ্রন্থ “Kids are Worth It : Giving your Child the Gift of Inner Discipline” গ্রন্থের লেখক “বারবারা কলোরসো” কর্তৃত্বমূলক রীতিকে “ইটের দেয়াল”, গ্রহণমূলক রীতিকে “জেলিফিস” এবং শাসনমূলক রীতিকে “মেরুদণ্ডের” সাথে তুলনা করেছেন। তিনি ব্যাখ্যা করেছেন যে, মেরুদণ্ড গঠন এবং নমনীয়তা উভয়ই প্রদান করে।

গ্রহণমূলক রীতি থেকে প্রশ্রয় (তুমি যেটা চাও পুত্র, আমিও চাই তুমি সেটা লাভ কর) বা উপেক্ষার (তোমার যা ইচ্ছা তাই কর, আমি তার পরোয়া করি না) জন্ম হতে পারে। নিম্নোক্ত তালিকাটিতে লক্ষ্য করুন, কোন ধরনের অভিভাবকত্বের রীতি আপনি অনুসরণ করছেন। আপনার শৈশবের কোন দিকটি আগুনাকে কোন রীতিটি সনাক্ত করার দিকে পরিচালিত করেছে?

“ইটের দেয়াল” কর্তৃত্বমূলক	প্রশয়পূর্ণ জেলিফিশ (গ্রহণমূলক)	উপেক্ষামূলক জেলিফিশ (গ্রহণমূলক)	মেরুদণ্ড (শাসনমূলক)
উচ্চ নিয়ম এবং সীমারেখা	নিম্ন নিয়ম ও সীমারেখা	নিম্ন নিয়ম ও সীমারেখা	যথাযথ সীমারেখা স্থাপন করা যায়। সময়, স্থান ও পরিস্থিতি সমন্বয় করা যায়
নিম্ন স্নেহ এবং আন্তরিকতা নিম্ন সারা প্রদানকারী	উচ্চ স্নেহ ও আন্তরিকতা উচ্চ সারা প্রদানকারী	নিম্ন স্নেহ ও আন্তরিকতাপূর্ণ নিম্ন সারা প্রদানকারী	উচ্চ স্নেহ ও আন্তরিকতাপূর্ণ উচ্চ সারা প্রদানকারী
নীতির পথে অসামঞ্জস্যপূর্ণ	কিছু সংখ্যক নীতি বা নীতিবিহীন	কতিপয় নীতি বিশিষ্ট বা নীতিবিহীন	নিয়মের নীতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ
আমার মত অথবা রাজপথে এই ধরনের মনোভাব	শিশুদের যা ইচ্ছা তাই করতে দেওয়া তাদের অনুরোধ বা আদর সহজে মেনে নেওয়া।	শিশুরা যা চাই তাই করতে দেয়া। তাদের অনুরোধ বা আদায়ের কোন মনোযোগ না দেয়া।	শিশুদের ইচ্ছাকে উৎসাহিত করা হয়। তারা সর্বদা তাদের মনের কথা নিতে পারে। সবসময় না হলেও কিছু সময় তাদের নিজেদের মত বলতে দেয়া হয়
নিয়ম, শিক্ষা বা সত্যতা যাচাই না করেই শাস্তি প্রদান করা হয়। “বাধ্য শিশু” পরোধিতার ভোগে	সব বা গঠনবিহীন শিশুদের ভুল থেকে সঠিকে আনার জন্য শিক্ষা দেয়ার সব বা কোন পদক্ষেপই নেয়া হয় না। “নষ্ট শিশু”	সব বা গঠনবিহীন শিশুদের ভুল থেকে সঠিক শিক্ষা দেয়ার সব বা কোন উদ্যোগ নেওয়া হয় না। “শিষ্টাচারহীন শিশু অসুস্থ এবং কর্তব্যজ্ঞানহীন	শিশুদের সাথে সঠিক দৃঢ়তা, দয়াশীল, স্নেহপ্রবন এবং যুগোপযোগী প্রত্যাশিত আচরণ/ব্যবহার করা হয় “সদাচরণকারী বিশুদ্ধ শিশু”
ফলাফল : এই ধরনের শিশুরা বিবেকবান, বাধ্য এবং শান্ত হয়ে থাকে। যদিও বিশেষত তারা সুখী নয় এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে তারা হতাশ, নিজেকে অপরাধী।	ফলাফল : এই ধরনের শিশুরা সাধারণ বাম মুখী হয় এবং তাদের মধ্যে আত্মনিয়ন্ত্রনের সাতটি থাকে। বিশেষত অন্তরঙ্গ বন্ধুত্বের আদান প্রদানের ক্ষেত্রে। তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রনের অপ্রতুলতা তাদের অসারণত করে তোলে এবং বন্ধুত্ব নির্মাণে বাধা দেয়।	ফলাফল : এই ধরনের শিশুরা সাধারণত সফল, স্পষ্টবাদী, বুদ্ধিমান, সুখী (নিজেদের মধ্যে) এবং উদাহরণ (অন্যদের প্রতি) তারা শিক্ষক এবং অন্তরঙ্গদের তত্ত্বাবধান লাভ করে।	

এই ধরনের অভিভাবক রীতিগুলি আপনার শিশুর উন্নয়নে কি ধরনের প্রভাব
বিস্তার করবে? গবেষকরা কতিপয় পরীক্ষণ পরিচালনা করেছেন যার ফলাফল
সন্তান প্রতিপালনে অভিভাবকত্ব নীতির প্রভাব সম্পর্কে কিছু উপসংহারের
দিকে পরিচালিত করেছে।

কর্তৃত্বমূলক “ইটের দেয়াল” অভিভাবকত্ব নীতি : এটি সাধারণত সেই
ধরনের সন্তান উৎপাদন করে যারা বাধ্য এবং দক্ষ। সাধারণত যারা বিদ্যালয়
বা অন্যান্য কার্যক্রমে “উচ্চ স্থান অর্জনকারী”। তারা সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য, সামাজিক
ক্ষমতা, এবং আত্ম-সম্মানবোধের দিকে নিম্ন স্তরে অবস্থান করে।

* গ্রহণমূলক বা প্রশয়দানকারী বা “জেলিফিশ” অভিভাবকত্ব নীতি : এই
নীতি অনুসারে পরিচালিত শিশুরা সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য এবং নিয়ন্ত্রনের দিক দিয়ে
নিম্ন স্তরে অবস্থান করে। তারা উপযুক্ত কর্তৃপক্ষের সাহায্যে সমস্যার সমাধান
করে এবং বিদ্যালয়ের ক্ষেত্রে দুর্বল অবস্থান প্রদর্শন করে থাকে। এই ধরনের
শিশুরা তাদের নিজেদের আচরণ নিয়ন্ত্রন করতে শিখেনা এবং সর্বদা
নিজেদের মত চলার প্রত্যাশা করে। পরিশেষে তারা “বখাটে যুবকে” পরিণত
হয়। তারা অসৎঅভ্যাস এমনকি মাদক সেবনেও জড়িত হয়ে পড়তে পারে।
তবুও এত বড় পৃথিবীর কোথাও গিয়ে যেখানে প্রশয় নেই, সেইরকম
পরিবেশে গিয়ে পৌঁছালে, প্রাকৃতিক কার্যকারীতায় এদের মধ্যে কিছু শিশু
আবেগজনিতভাবে নিরাপদ হয়ে বেড়ে উঠে এবং তাদের পরাজয় হতে শিক্ষা
লাভের জন্য সচেতন হয়।

* গ্রহণমূলক বা উপেক্ষিত বা “জেলিফিশ” অভিভাবকত্ব নীতি : এই নীতি
এমন সব সন্তান উৎপাদন করে যারা তাদের জীবনের সমগ্র অংশ জুড়েই নিম্ন
স্থিতিতে অবস্থান করে। এই ধরনের শিশুরা আত্মনিয়ন্ত্রনের ঘাটতি অনুভব
কর। নিম্ন আত্মসম্মানবোধ এবং ঘনিষ্ঠদের চেয়ে কম প্রতিযোগিতামূলক
জীবনযাপন করে। এই শিশুরা সমাজবিরুদ্ধ আচরণ প্রদর্শন করে এবং
আবেগজনিতভাবে সামাজিক অবস্থান থেকে বিচ্যুত হয়ে পড়ে। এই ধরনের
বিরক্তিকর আসক্তিগুলো তাদের পরবর্তী সারা জীবনের সম্পর্কে সংঘাত সৃষ্টি
করে। কৈশোর জীবনেই তারা আলস্য এবং কর্তব্যে অবহেলার নমুনা প্রদর্শন
করে থাকতে পারে।

* শাসনমূলক বা “মেরুদণ্ড” অভিভাবকত্ব নীতি : এই নীতি সেই ধরনের
শিশু উৎপাদন করে যারা সুখী, সমর্থ এবং সফল। আপনার গৃহীত
অভিভাবকত্বের সংঘাত এর মূল্য নির্ধারণ করতে এটা অত্যন্ত সহায়ক।
কিভাবে এটি আপনার সন্তানদের উপর প্রদত্ত অভিভাবকত্বের উপর প্রভাব
বিস্তার করবে? আপনার পতি/পত্নী সর্বদা সে কিভাবে অভিভাবকত্ব লাভ

করেছে চারপাশ থেকে সে ধারণা বহন করেছে। আপনি যে অভিভাবকত্বের ধারায় বেড়ে উঠেছেন, এই রীতিটা সেই রীতির মত নাও হতে পারে। স্মরণ রাখুন যে, নিয়ম সর্বদাই পরিবর্তনশীল।

নিজস্ব মতামতের ক্ষেত্রে, শিশুদের আবেগের চাহিদা পূরণের জন্য দৃঢ়তা এবং সংবেদনশীলতার সামঞ্জস্য বজায় রাখা সেই সব শিশুদের ক্ষেত্রে সহজ নয়, যারা শ্রদ্ধা এবং সংবেদনশীলতার সাথে দুর্লভভাবে প্রতিপালিত হয়েছে। যুক্তিগতভাবে, কারো কারো ক্ষেত্রে পর্যাপ্ত গঠন ব্যতিরেকে নির্দিষ্ট সীমারেখা নির্ধারণ করা কঠিন হতে পারে। অন্যভাবে বলতে গেলে, এটাকে অন্তর্দর্শন বা স্বকর্ম বলা হয়।

স্বাস্থ্যকর পরিবারসমূহ :

আমাদের সন্তানদের কি ভাবে লালন পালন করব, এর উপর আমরা কিভাবে প্রতিপালিত হয়েছি তার একটি বিরাট প্রভাব রয়েছে। আপনি কিভাবে প্রতিপালিত হয়েছেন, তা সময় নিয়ে ভাবুন এবং এর প্রতিক্রিয়া কিভাবে আপনার সন্তানদের উপর প্রভাব বিস্তার করবে তা বিবেচনা করুন।

"Family Wellness Associates" কর্তৃক সারা বিশ্বব্যাপী সংগঠিত এক গবেষণায় সমর্থন করা হয়েছে যে, অর্থনৈতিক অবস্থা বা বয়স যে দিক থেকেই হোক না কেন, প্রত্যেক স্বাস্থ্যবান পরিবারই নিম্নোক্ত তিনটি স্বাস্থ্যকর দক্ষতা এবং তিনটি স্বাস্থ্যকর নমুনা প্রদর্শন করে।

স্বাস্থ্যকর পরিবারের তিনটি দক্ষতা :

১। স্বাস্থ্যকর পরিবার সর্বসব কাজ করতে সহায়তা করবে, যা তাদের পরিবারের সদস্যরা চায়। স্বাস্থ্যকর পরিবার উপলব্ধি করে যে, সম্মিলিত কার্যই, স্বপূরাজ্য তৈরি করতে পারে।

২। স্বাস্থ্যকর পরিবার অনুভব, আকাঙ্ক্ষা এবং সংশ্লিষ্টতা শ্রদ্ধা সহকারে ব্যক্ত করে।

৩। স্বাস্থ্যকর পরিবার পরিবারের চাহিদা উপলব্ধি করার জন্য সতর্কতার সাথে শ্রবণ করে।

স্বাস্থ্যকর পরিবারে প্রাপ্ত তিনটি নমুনা :

১। স্বাস্থ্যকর পরিবারে বয়স্করা কর্তা হিসেবে থাকেন। অন্ততপক্ষে একজন বয়স্ক ব্যক্তি সর্বদা পরিবারের নেতৃত্ব প্রদান করেন।

২। স্বাস্থ্যকর পরিবারে কক্ষগুলো পাশাপাশি এবং পৃথক উভয়ভাবেই সজ্জিত থাকবে। পরিবারের প্রতিটি সদস্যের একত্রে বা পৃথকভাবে থাকার স্বাধীনতা রয়েছে।

৩। স্বাস্থ্যকর পরিবার পরিবর্তনের প্রত্যাশী। স্বাস্থ্যকর পরিবার আশা করে যে, তারা সন্তানদের বৃদ্ধি ও জীবনের প্রেক্ষাপট পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাবেন। তারা আশা করে যে, এই পরিবর্তন পারিবারিক জীবনচক্রের একটি অংশ এবং এটি ভেঙ্গে না যাওয়ার মত নমনীয়।

স্বাস্থ্যকর পরিবারের একটি আধ্যাত্মিক ভিত্তি রয়েছে এবং তা সত্যবাদীতা পরিচ্ছন্নতা, করুণা, আত্ম-নিয়মানুবর্তিতা এবং অন্যদের প্রতি সেবার নীতি অনুসারে পরিচালিত হয়।

অভিভাবকদের দায়িত্ব কি :

* সন্তানদের সর্বল আত্মইন্দ্রিয় গড়ে তুলতে সহায়তা করা।

* সন্তানদের তত্ত্বাবধান এবং নিয়মানুবর্তিতার মাধ্যমে ভুল থেকে সঠিক সম্বন্ধে শিক্ষা দেয়া।

* কিভাবে অন্যদের সাথে আন্তর্কিয়া, ব্যবহার বা আচরণ করতে হয় তার একটি উদাহরণ স্থাপন করা।

* সন্তানদের শারিরীক আবেগগত, সামাজিক, বুদ্ধিভিত্তিক এবং আধ্যাত্মিক চাহিদাগুলো সর্ববরাহ করা।

* নিরাপদ পারিবারিক জীবন সৃষ্টি এবং সংরক্ষণ করা।

* সন্তানদের ক্ষতিকর বিষয় থেকে রক্ষা করা।

শ্রীমদ্ভাগবতে উল্লেখ করা হয়েছে যে, কারো মাতা, পিতা, গুরু বা নেতা হওয়া উচিত নয়, যদি তারা তাদের উপর নির্ভরশীল জনদের নারকীয় জীবন থেকে রক্ষা করতে না পারে। এটাই প্রমাণ করে যে, পিতামাতা হওয়া একটি উৎকৃষ্ট দায়িত্ব।

যাহোক যখন একটি শিশু বেড়ে উঠছে তখন যদি সে সক্রিয়ভাবে কৃষ্ণভাবনা অনুশীলনের সিদ্ধান্ত না নেয়, তবে এটা ভাবা উচিত নয় যে আপনি একজন অভিভাবক বা একজন ভক্ত হিসেবে ব্যর্থ হয়েছেন। আমাদের মধ্যে যতটা স্বাধীনতা আছে, ঠিক একইভাবে শিশুরাও স্বতন্ত্র, চিন্ময় আত্মা। চরমে, আপনি তাদেরকে আপনার সর্বোচ্চ দিতে পারেন এবং আশা পোষন করে প্রার্থনা করতে পারেন। একটি ভারতীয় প্রবাদ অনুসারে, শিশুদের বৃদ্ধি হচ্ছে একটি বাস্তব ভর্তি করার মত, যেটা আপনি আগে রাখবেন, সেটা সবার শেষে বেরিয়ে আসবে। অন্যথায়, অল্প বয়সে আপনি তাদেরকে যে প্রশিক্ষণ দান করবেন তা সর্বদাই তাদের সাথে রয়ে যাবে।

আপনার সন্তানদের জন্য আদর্শ মানদণ্ড স্থাপন :

আমাদের মনোভাবের প্রতি সর্বক থাকা জরুরী এই কারণে যে, আমাদের আচরণ বা ব্যবহার আমাদের সন্তানদের মন ও হৃদয়ের উপর প্রভাব বিস্তার করে। সন্তানরা তাদের পিতামাতাকে অনুসরণ করেই শিক্ষা লাভ করে। তাই যতটা সম্ভব, নীতিবান হওয়ার চেষ্টা করুন। শিশুরা খুব দ্রুত আমাদের বাক্য এবং কার্যের মধ্যকার অসামঞ্জস্যতাকে গ্রহণ করে ফেলে। বিশেষ করে কিশোর বয়সে। নীতিবান হওয়া বলতে কি বোঝায়? সেটা কি এটা বোঝায় যে, আপনি সব কাজ প্রতিদিন একটি নির্ধারিত সময়েই করবেন, সময় স্থান অবস্থা বিবেচনা করেই। তা কি এটা বোঝায় যে, পিতামাতা উভয়েই সবকিছুতেই সর্বদা একই ধরনের প্রতিক্রিয়া প্রদর্শন করবে? তা কি এটা বোঝায় যে, দাদু-দাদীদের পিতামাতা থেকে ভিন্ন কোন ঘরোয়া নীতি থাকতে পারবে না? প্রকৃতপক্ষে এটি সেগুলোর কোনটিই বোঝায় না।

এটার অর্থ এই যে আমাদের আরো কঠোর হতে হবে! তা এটা বোঝায় যে, আমাদের কিছু নির্দিষ্ট নীতি এবং গুরুত্ব থাকা প্রয়োজন যা কোন পরিবর্তনশীল পরিস্থিতিতে এমনকি আমাদের জন্য অসুবিধাজনক সময়েও কঠোরভাবে অনুসরণ করা হবে। কৃষ্ণানন্দিনী দাসীর মতে, মাঝে মাঝে এটা খুবই প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক। অভিভাবকরা একটি কার্যতালিকা চালু করতে পারেন। কিন্তু কিছু সময় পর তারা দৃঢ়তাহীন বা অনিয়মিত হয়ে পড়েন। দৃঢ়তাহীন হয়ে পড়ার কারণে আমাদের স্বল্পমেয়াদী সুবিধাগুলো সময়, স্থান এবং অবস্থানের ভিত্তিতে পুনঃনির্ধারিত করার সুযোগ লাভ করে।

আসুন আমরা রোহিনী দাসীর একটি উদাহরণ লক্ষ্য করি। রোহিনী বেডটাইম রুটিন শুরু করার মাধ্যমে প্রতিসন্ধ্যায় ৭:০০টায় শান্তিপূর্ণভাবে ঘুমানোর চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন। তার পুত্র অভয় লক্ষ্য করলেন যে, যদি চ্যাটে কোন বন্ধু তাকে ডাকেন, তাহলে বেডটাইম রুটিন শুরুর সময়টাই ভেঙে যাবে। তাই তিনি বেডটাইম রুটিন অনুসরণের ধারণাটি সহজভাবে নিতে পারেননি। কিন্তু তিনি জানতে পারলেন যে, এটা তার মায়ের কাছে তার বন্ধুত্বের চেয়ে অধিক গুরুত্বপূর্ণ ছিলনা। যাহোক, এমন অনেক পরিস্থিতি সৃষ্টি হতে পারে যার ফলে নীতি বা রুটিন এর সমন্বয় করার প্রয়োজন হতে পারে। বেডটাইম রুটিনের শুরুর সময় স্থগিত হয়েছিল একজন বন্ধুর সাথে চ্যাটিং করার মত একটি সাময়িক কারণে। একবার কিছুক্ষনের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণে বেডটাইম রুটিন এর গুরুত্ব বিলম্বিত হয়েছিল।

উদাহরণস্বরূপ এইমাত্র একটা বন্ধু দুর্ঘটনা কবলিত হয়েছে এবং সেই রাত্রির জন্য তার সন্তানদের আপনার বাসায় নিয়ে আসার প্রয়োজন হতে পারে। সেই কারণে অথবা সম্পূর্ণরূপে অন্য কোন বিষয়ের কারণেও হতে পারে, আপনার সন্তানের কাছে সমগ্র পরিস্থিতিতে ব্যক্ত করা তাদেরকে নীতি এবং মূল্যবোধ উপলব্ধি করতে সহায়তা করবে এবং কিভাবে সময়, স্থান এবং অবস্থাভেদে নিয়মের প্রয়োগ করতে হবে তা উপলব্ধি করতে সহায়তা করবে। নীতিবান হওয়ার জন্য আপনাকে বুঝতে হবে এই বিষয় থেকে আপনি কি বোঝাত চাইছেন বা অনুসরণ করছেন। আমরা অনেক পিতামাতা দেখেছি যারা একটি ভ্রমণের পূর্বে তাদের সন্তানদের বলে "আমরা এখন যাচ্ছি, তোমার কোট এবং জুতাগুলো তুলে রেখো"। যুবক ছেলেটি সবেমাত্র খেলা থেকে উঠেছে। মা দরজার হাতল ধরে দরজার কাছে দাড়িয়ে তার অধিতির সাথে খোশগল্প করছেন। প্রস্থানের জন্য প্রস্তুত হওয়ার সময় সন্তানদের দ্বারা প্ররোচিত হওয়ার কারণে কিছু সময়ের জন্য তার খোশগল্প বিক্ষিপ্ত হচ্ছে। পরিশেষে তিনি তার কণ্ঠ উত্তোলন করলেন এবং তারা সবাই তাদের খেলা ফেলে তাদের জুতার রাখার জন্য দৌড়াল। গাড়ীর নিকটে গিয়ে মা জোড় গলায় বললেন। কেন আমি তোমাদের খেলা বন্ধ করতে এবং ঘরে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত হতে বলেছি? তিনি উপলব্ধি করতে পারলেন না যে, তিনি তার সন্তানদের এই প্রশিক্ষণ দিলেন, বড় গলায় না বলা পর্যন্ত বাস্তবে তিনি কিছুই চাননি।

আমাদের জন্য পিতামাতা হিসেবে নীতিবান হওয়াটা খুবই অসুবিধাজনক হতে পারে। তা সম্ভবত এটা বোঝাতে পারে ভাগবত ক্লাশের বাইরে শিশুদের অবিশ্রান্তভাবে শাসন করা, যা আমরা অগ্রসর হওয়ার জন্য চাইছি। তা সম্ভবত এটা বোঝাতে পারে যে, একটি ছোট সুপার মার্কেটে ভ্রমণের পর ক্রোধান্বিত শিশুকে শান্ত করার প্রচেষ্টা করা। তা সম্ভবত এটা বোঝাতে পারে যে, কিছু আনতে দৌড়ানোর সময় শিশুদের জন্য স্থানের ব্যবস্থা রাখা। চরমে তা এটা বোঝায় যে, পিতামাতা হিসেবে আপনি আপনার দায়িত্ব আন্তরিকভাবে পালন করবেন। সেই সাথে আপনার সন্তানরা আপনার নিজস্ব সুযোগ-সুবিধাকে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দেয়ার প্রশিক্ষণ লাভ করবে।

দয়ালু নিতাই দাস এবং চৈতন্য দাসী একটি সক্রিয় ইয়ুথগ্রুপের সদস্য ছিলেন। বছর যেতে না যেতেই ইয়ুথ গ্রুপের সদস্যরা সবাই প্রাপ্তবয়স্ক হল। এবং তাদের বিবাহ ও সন্তানাদিও লাভ হল। তাদের ব্যস্ত জীবন রবিবাসরীয় ভোজই তাদের একে অপরের সাথে সাক্ষাৎ করার প্রধান সুযোগ ছিল। এটা সচরাচর দেখা যায় যে, প্রাক্তন ইয়ুথ গ্রুপের সদস্যরা প্রসাদের পর বন্ধুদের

সাথে সমবেত হয়, যখন তাদের ছেলেমেয়েরা মন্দিরের চারপাশে দৌড়াদৌড়ি করে। দয়াল নিতাই দাসের খাড়া সিঁড়ি বেয়ে ওঠা এবং ব্যালনিতে চড়ায় সম্ভাব্য বিপদ ছিল,

কিন্তু তিনি প্রকৃতপক্ষে তার বন্ধুদের সাহচর্য লাভের সুযোগ হাতছাড়া করতে চান না। তার দ্বিমুখী মূল্যবোধ ছিল, তিনি তার সন্তানদের নিরপত্তার বিষয়ে এবং মন্দিরে সহপাঠীদের সাথে তাদের বিনোদনের বিষয়ে গুরুত্ব দিতেন। কিন্তু একই সাথে তার বন্ধুদের সাথে সময় কাটানো এবং তার স্ত্রীকে সামাজিকভাবে সময় দেয়াও তার বন্ধুত্বের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ ছিল।

তার সকল মূল্যবোধের সাথে নীতিশীল হতে, তিনি তার চাহিদাগুলি চৈতন্যদাসীর কাছে ব্যক্ত করতেন এবং কিছু আয়োজনের বিষয়ে মিমাংসা করতেন, যেমন : সন্তানদের তদারকি করা, বন্ধুত্বপূর্ণভাবে অভিভাবকীয় কর্তব্যের সাথে যুক্ত হওয়া এবং এমনকি ১২ বছর বয়সী একজনকে দায়িত্ব প্রদান করা, যিনি একটি স্থান পরিবর্তনের জন্য একটি বেসিটিং কোর্স নিচ্ছেন। এই কারণে তিনি এবং তার স্ত্রী উভয়েই তাদের বন্ধুদের সাথে একসাথে আন্তরিকতা প্রদর্শন করেন। এটি যথেষ্ট সময় নিত এবং সংগঠনের উৎস হিসাবে কাজ করত। দয়াল নিতাই তার সমস্ত সুবিধার জন্য তার মূল্যবোধের সামঞ্জস্যকেই পছন্দ করতেন।

মাঝে মাঝে, আমাদের নীতি এবং মূল্যবোধের সাথে নীতিবান হওয়ার জন্য আমাদের সংশ্লিষ্টতা ব্যক্ত করার এবং বর্তমান পরিস্থিতি পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। সন্তানদের তাদের পিতামাতার সফল সিদ্ধান্ত পর্যবেক্ষণ করতে দেওয়া, তাদের মূল্যবোধে সর্বশ্রেষ্ঠ আদর্শ বলে প্রতিস্থাপিত হবে।

আধ্যাত্মিক উদাহরণ স্থাপন :

আপনার সন্তানদের কৃষ্ণের সাথে আপনার ব্যক্তিগত সম্পর্ক দেখতে দিন এবং তাদের নিজেদের সাথে কৃষ্ণের সম্পর্ক স্থাপন করতে সহায়তা করুন। তাদেরকে দেখতে দিন যে, ঘুম থেকে উঠা এবং স্নান করার পর আপনি প্রতিদিন বিহ্বলের কাছে গিয়ে প্রার্থনা করেন। তাদের জানতে দিন যে, আপনি প্রতিদিন কৃষ্ণসেবায় সক্ষমতা ভগবানের কাছে প্রদানের জন্য প্রার্থনা করেন। তাদেরকে জানতে দিন যে, আপনার প্রার্থনায় আপনি আপনার ভুলগুলো ব্যক্ত করে কৃপা এবং তত্ত্বাবধানের জন্য তাঁর কাছে আবেদন জানান। তাদেরকে কৃষ্ণের সম্পর্কে ভাবতে,

তাদের নতুন সন্তানটি কৃষ্ণকে নিবেদন করতে এবং কৃষ্ণের জন্য প্রতিদিন কিছু উপহার আনতে উৎসাহিত করুন। উত্তমা দেবী দাসী বলেন, “পূর্বের চেয়ে এটাই কেবল একমাত্র ব্যক্তিগত সম্পর্ক, যদি আপনার সন্তানরা তাতে কোন গভীর অর্থ খুঁজে না পায় তাহলে তারা এই রীতি ত্যাগ করতে পারে।”

আমাদের ব্রত কম্যুনিটিতে অনুদান প্রদানের মাধ্যমে অংশগ্রহণ, উৎপন্ন দ্রব্যের এক দশমাংশ প্রদান, মন্দিরকে সমর্থন করা, যোগ্য গ্রহীতাকে সম্পত্তি দান এবং অতিথিদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের প্রতি সর্বক পর্যবেক্ষণ আমাদের সন্তানদের বৈষ্ণব সদাচার এবং আকাঙ্ক্ষিত আচরণ কারণের উপলব্ধি করতে সহায়তা করবে। ঘটনাক্রমে এটা আমাদের সন্তানদের প্রতিপালনের জন্য একটি উপযুক্ত পরিবেশ ও সৃষ্টি করতে পারে। এটা একটি শিশুর বেড়ে উঠার জন্য একটি উপযুক্ত গ্রাম দিতে পারে।

সততাই সর্বোৎকৃষ্ট পছন্দ : আপনার নিজের ক্রটিবিচ্যুতি সম্পর্কে আপনার সন্তানদের জানানো সৎ হওয়ার একটি উৎকৃষ্ট পছন্দ। উদাহরণস্বরূপ, এটা খুবই স্বাভাবিক যে, যখন অধিক চাপের ফলে আমাদের ধৈর্য হারিয়ে যায় এবং ক্রোধ বা হতাশার সাথে কিছু বলা হয়। কিন্তু তখন প্রকৃত প্রয়োজনীয়তার খেসারত দিতে হয়।

আপনি বলতে পারেন, “আমি দুঃখিত, আমি আমার ধৈর্য হারিয়ে ফেলেছিলাম আমি আজকে একটি ছোট চাপে ছিলাম এবং কিছু সময় একা থাকার প্রয়োজন ছিল। অথবা আমি আজকে আমার জপ সমাপ্ত করতে সক্ষম হইনি। তাই আমি আগামীকাল সেগুলো করতে যাচ্ছিলাম। এই ধরনের উন্মুক্ততা এবং সততা সন্তানদের জানতে সাহায্য করবে যে, কেউই পরিপূর্ণ নয় এবং আমাদের অক্ষমতা মেনে নেওয়াই আমাদের অগ্রগতির পথে প্রথম পদক্ষেপ।

আপনার বিবাহ :

আপনার সন্তানের উপর এর প্রভাব : শিশুরা পরিবারের আবেগময় পরিবেশের দ্বারা প্রভাবিত হয়। একটি বর্ধনশীল শিশুর জন্য পরিবার একটি বৃহৎ পরিবেশীয় প্রভাব প্রদান করে। শিশুরা ঠিক একটি স্পঞ্জের মত এবং তারা তাদের চারপাশে সংগঠিত সবকিছু শোষণ করে। এমনকি শিশুরা তাদের চারপাশের আবেগময় পরিবেশ থেকে ও অনুভূতি গ্রহণ করে। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, গৃহে একটি সুসামঞ্জস্য এবং ভাল পরিবেশ রাখা প্রয়োজন। এর অর্থ এই যে, শিশুরা আসার পূর্বেই আপনার সম্পর্ক আদর্শগতভাবে অনুকূল করা উচিত। কিন্তু যদি আপনি পূর্বেই তা করতে না পারেন তাহলে যে কোন পরিস্থিতিতে আপনি অভ্যর্থনামূলক মনোভাব বজায় রাখুন।

যদি প্রয়োজন হয়, নিশ্চিত হোন যে, আপনার বিবাহমূলক শিক্ষা প্রয়োজন এবং আপনার সেই দক্ষতা প্রয়োজন যা আপনার সম্পর্ককে সুসামঞ্জস্যপূর্ণ এবং গৃহকে শান্তিময় করে। আপনার কম্যুনিটিতে একজন বিবাহ বিষয়ক পরামর্শদাতার অনুসন্ধান করুন। সুখী, দীর্ঘস্থায়ী এবং সুদৃঢ় বৈবাহিক জীবনযাপনকারী, অভিজ্ঞ ভক্তের সাথে কথা বলুন। যদি প্রয়োজন হয়, আমাদের বৈষ্ণব ফ্যামিলির রিসোর্স ডাইরেক্টরী থেকে একজন রিলেশান থেরাপিস্ট ম্যারেজ এডকেটরের অবস্থান নির্ণয় করুন এবং আরোগ্য ও বৃদ্ধির বিষয়ে শিক্ষা নিন। শ্রেষ্ঠ উপহার হল এই যে, আপনি আপনার সন্তানকে স্বয়ং একটি সুখীবিবাহ প্রদান করতে পারবেন।

বয়স এবং স্তরসমূহ : সন্তানদের উন্নতি এবং যথার্থ প্রত্যাশা বৈদিক সময় হতে বর্তমান পর্যন্ত এটা লক্ষ্য করা হয় যে, শিশুরা বিভিন্ন স্তরের মধ্য দিয়ে বিকশিত হয়। শ্রীল প্রভুপাদ উল্লেখ করেছেন যে, সেই স্তরগুলো হল কৌমার, পৌগন্ড, কৈশোর এবং যৌবন স্তর। বর্তমানে পশ্চিমা বিশ্বে সাধারণভাবে এইসব স্তরগুলোকে নবজাতক, শিশু, বিদ্যালয় পূর্ববর্তী, স্কুল বয়সী শিশু এবং টিনেজার বলা হয়। পিয়াগেট এবং এরিকশন এর মত গবেষকরা সেই সব স্তরগুলোকে জ্ঞানমূলক বিকাশ এবং সামাজিক বিকাশ এর প্রবাহমান স্তরে সনাক্ত করেছেন। এমনকি প্রতিটি শিশুর মধ্যেও তার নিজের চলার পথ অদ্বিতীয় এবং বর্ধনশীল (এবং একজন বিজ্ঞ পিতামাতা কখনই আত্মীয় বা প্রতিবেশীর সাথে তার তুলনা করেন না। তবুও যথাযথ বয়স অনুযায়ী প্রত্যাশা করা পিতামাতাদের জন্য উপকারী। উদাহরণস্বরূপ, শিশুদের বিশেষত জীবনের প্রাথমিক স্তরগুলোতে খুব জটিলভাবে ভাবার প্রবনতা থাকে। তাদের এমন সব ভাবমূলক বিষয়ে ভাবার সামর্থ্য রয়েছে যা সাধারণত তাদের জীবনের বিগত ১০ বছর বয়সের মধ্যে ঘটেনি। একটি দুই বছর বয়সী শিশু একসময়ে একটি সাধারণ নির্দেশ অনুসরণ করতে পারে। যদি একই সময়ে একটি আদেশের বেশি দেওয়া হয়, সে দ্বিধাগ্রস্ত হয়ে পড়বে। বয়স-সহনশীল নির্দেশনা আপনাকে এবং তাকে এক বিশাল হতাশা থেকে রক্ষা করবে। এখানে শ্রীল প্রভুপাদ বিভিন্ন বয়সে বিভিন্ন আচরণ এবং

প্রত্যাশা সম্বন্ধে বলেছেন :

পাঁচ বছর পর্যন্ত শিশুকে পূর্ণ স্বাধীনতা দেওয়া উচিত, যা সে পছন্দ করে, তাই সে করতে পারে। এটা বলা হয়ে থাকে যে, আপনি আপনার সন্তানকে কেবল পাঁচ বছর স্বাধীনতা দিতে পারেন.. পঞ্চম বর্ষ থেকেই যতটা সম্ভব আপনাকে অবশ্যই আপনার সন্তানের প্রতি কঠোর হতে হবে, তাহলেই সে নষ্ট হয়ে যাবে না।

খুবই কঠোর। সহজভাবে যথাযথ শিক্ষায় তাকে নিযুক্ত কর এবং যখন সে ষোল বছরে পৌঁছাবে তখন তার সাথে বন্ধুর মত আচরণ করা উচিত... তাই ষোল বছর থেকে পঁচিশ বছর বয়স পর্যন্ত তাকে উচ্চ শিক্ষা দিতে হবে এবং উচ্চশিক্ষা শেষে সে গৃহস্থ জীবনে প্রবেশ করবে।

(প্রবচন, শ্রীমদ্ভাগবত ৭/৬/৬-৯, মন্দিরিয়েল, ২৩ জুন ১৯৬৮)

শ্রীল প্রভুপারেদ বাক্য একটি সূত্রের মত, তাই একে উন্মুক্ত করার প্রয়োজন রয়েছে। শিশুকে পূর্ণ স্বাধীনতা দেওয়া বলতে এখানে কি বোঝানো হচ্ছে? আদর্শগতভাবে, প্রথম পাঁচ বছরে শিশু তার তত্ত্বাবধানকারীর প্রতি তার আস্থাকে বিকশিত করে, তার পরিবেশকে উদঘাটন করে এবং অনির্ভরশীলভাবে কাজ করায় সামর্থ্যের প্রতি আত্মবিশ্বাস স্থাপন করে। “পূর্ণ স্বাধীনতা” সেই আস্থা এবং আত্মবিশ্বাসের বিকাশকে সহজতর করে। সেজন্য একজন অভিভাবককে অবশ্যই অধিক নিয়মনীতি চাপিয়ে দেওয়া বর্জন করা উচিত, যাতে শিশুর কৌতুহল ও সৃজনশীলতা বাধাপ্রাপ্ত না হয়, যা তার কৌতুহল এবং সৃজনশীলতাকে সীমাবদ্ধ করে রাখে। এই বয়সে শিশুর নিরাপত্তায় নিয়মনীতির চেয়ে পিতামাতার সতর্ক প্রহরাই অধিক নিরাপত্তা প্রদান করে উদাহরণস্বরূপ যখন দুই বছরের মাদ্রী রান্নাঘরের চেয়ারে উঠছিল তাকে সাহায্য করার জন্য ঘনিষ্ঠ প্রেমময় সহানুভূতি প্রয়োজন।

বিভিন্ন বয়সে সন্তানদের দায়িত্ব : খুব অল্প বয়সে, শিশুরা ঘরোয়া কাজগুলোতে সাহায্য করতে খুবই আগ্রহী হয় এবং যথাযথ দায়িত্ব গ্রহণে সম্মত হওয়ার মাধ্যমে তাদের আত্মসম্মানবোধ অত্যন্ত সমৃদ্ধ হয়।

নিম্নোক্ত তালিকাটিতে কোন বয়সে শিশুরা কোন কাজটি করতে শেখে তার বয়সসীমা নির্ধারণ করা হয়েছে। অনেক পিতামাতা প্রস্তাবিত বয়সসীমা দেখে বিম্বিত হতে পারেন এবং তারা শিশুদের পরিপূর্ণভাবে অনির্ভরশীল হয়ে এই কাজগুলো সম্পন্ন করতে সক্ষম হবে, সেই পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পছন্দ করবেন। যাহোক শিশুরা ক্রমাগত পূর্বের চেয়ে এসব দক্ষতা অর্জনের ক্ষেত্রে কম উৎসাহী হবে, কেননা তারা অন্যান্য কার্যক্রমে ব্যস্ত থাকে, এবং এই কাজগুলো বেশিদিন পৃথিবীতে তাদের বর্ধনের অন্তর্ভুক্ত বলে উপস্থাপিত হবে না। এই তালিকার তথ্যগুলো শিশুদের প্রাথমিক আকর্ষণ এবং উৎসাহের সুবিধা গ্রহণ করতে খুবই উপকারী বার্তা প্রদান করবে।

অবশ্য, কি ভাবে এসব দায়িত্ব গ্রহণ করতে হয় তা শেখাটা অসংখ্য অভিভাবক ভিত্তিক হাতে কলমে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে শুরু হয়।

স্মরণ রাখুন : শিশুরা বিভিন্ন হারে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় এবং তাদের মধ্যে কেউ কেউ অন্যদের ন্যায় দ্রুত কোন সুনির্দিষ্ট দায়িত্ব গ্রহণে প্রস্তুত নাও হতে পারে। সেজন্য দয়া করে লক্ষ্য করুন : সকল শিশুই প্রদত্ত বয়স ভিত্তিক গ্রুপের সকল কাজ সম্পাদন করবে এরকম আশা করা উচিত নয়।

দায়িত্বশীলতা শেখার জন্য কিছু সাধারণ নির্দেশনা :

২ এবং ৩ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

বই ও খেলনা তুলে রাখা, সাধারণ খাবার পছন্দ করা, নিজের প্লেট ধোয়ার জন্য নেওয়া ও পরিষ্কার করা, দাঁত মাজা ও চুল আচরানো, হাত ও মুখ ধোয়া, ময়লা কাপড় ঝুড়িতে রাখা, সাহায্য ছাড়া পোশাক পড়া এবং খোলা, মেঝে ঝাড়ু দেয়া, সদাই পাতি বহনে সাহায্য করা, নিচু হুকে কোট ঝুলিয়ে রাখা, টয়লেট পরিচ্ছন্ন রাখা।

৪ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

সদাই পাতির তালিকা তৈরিতে সাহায্য করা, ক্রয় করতে সহায়তা করা, সদাই পাতি তুলে রাখা, দুপুরের খাবার তৈরিতে সাহায্য করা, উঠান এবং বাগানের টুকটাকি কাজে সাহায্য করা, ভ্যাকুয়াম এবং শয্যা তৈরিতে সহায়তা করা, ময়লা পরিষ্কার, বন্ধুদের সাথে খেলনা বিনিময়, চিঠি নিয়ে আসা, নিরবচ্ছিন্ন তদারকি ও মনোযোগ ব্যাতিত নিরাপদ এলাকায় খেলা করা

৫ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

খাবারে পরিকল্পনায় সাহায্য করা, নিজের জন্য সাধারণ নাস্তা বা হাঙ্কা জলখাবার তৈরি ও পরিষ্কার করা, নিজের জন্য পানীয় ঢালা, সালাদের জন্য লেটুস ছেঁড়া, সাধারণ রেসিপি জন্য উপকরণের সমন্বয় করা, নিজের কক্ষ পরিষ্কার ও নিজের শয্যা প্রস্তুত করা, পোশাক পছন্দ করে নিজে পরিধান করা, বেসিন পরিষ্কার করা, আয়না এবং জানালা ধোয়া, স্ত্রুপীকৃত কাপড় থেকে রং অনুসারে ধোয়ার জন্য পৃথক করা, পরিষ্কার কাপড় ভাজ করে তুলে রাখা, কল করা এবং ফোনের উত্তর দেয়া, দোকানে ছোটখাট জিনিসের মূল্য পরিশোধ করা, আবর্জনা ফেলে আসা, কিছু সুবিধা লাভ করা এবং কিভাবে অর্থ ব্যয় করবে তা নির্ধারণ করা

৬ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

প্রাপ্তবয়স্কদের সাহায্য ছাড়াই সবজি কাটা, বয়স্কদের তত্ত্বাবধানে স্টোভ (চুলা) জ্বালানো, স্কুলের জন্য নিজের দুপুরের খাবার প্রস্তুত, জিনিসগুলো পরিষ্কার করে রাখা, আবহাওয়াজনিত বা বিশেষ দিনে যথাযথ কাপড় পছন্দ করা, ছোট আলমারিতে নিজের কাপড় ঝুলিয়ে রাখা, নিজের লাঞ্ছের খাবার এবং স্কুলের নোট বহন করা, জ্বালানি কাঠ আনা,

কার পরিষ্কার রাখা, আগাছা উপরে ফেলা, পাতাগুলো ছেঁটে দেওয়া, নিজের ব্যবহারের পর সিংক এবং টাব পরিষ্কার করা এবং পরিষ্কার তোয়ালে ঝুলিয়ে রাখা।

৭ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

সাইকেল ধোয়া, তেল দেওয়া ও তালাবদ্ধ করে রাখা, ব্যাগে সদাই বহন করা, কিছু আনার জন্য দৌড়ানো, ফোন বার্তা লিখে রাখা, দেয়াল ও মেঝে ধোয়া, বারান্দা ধোয়া ও ঝাড়ু দেয়া, তৃণাচ্ছাদিত জমিতে পানি দেয়া।

৮ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

মেঝে ঝাড়ু দেয়া, আসবাবপত্র সজ্জিতকরণে সহায়তা করা, রেসিপি পড়ে সাধারণ ফ্যামিলি মিল রান্না করা, তার নিজের কাপড় চোপের কিনতে সহায়তা করা, বোতাম শেলানো, একটি সাধারণ পত্র লেখা, কার্পেটকে বায়ুশূন্য করা, বেড়া বা তাক রাস্তানো, অল্প সময়ের জন্য ছোট ভাইবোনদের তত্ত্বাবধান করা।

৯ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

নিজের বেডশীট পরিবর্তন করা, ধোয়া ও শুকানোর মেশিন চালনা, বাড়ীর কাজ এবং অনুশীলন সময়ের রুটিন তৈরি করা, নিজের পার্টির পরিকল্পনা করা, অতিথিদের জন্য অপেক্ষা করা, সেলাই মেশিন ব্যবহার করে কিছু সেলানো বা বয়ন করা

১০ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

তুলনামূলকভাবে বাজার করা এবং সদাই পাতি কেনা, প্রতিবেশীদের জন্য গৃহস্থলীর কাজ করে অর্থ উপার্জন করা, ব্যাংক ব্যবহারের মাধ্যমে অর্থ ব্যবস্থাপনা, নিজদায়িত্বে সিটি বাসে ভ্রমণ করা, কার ধৌত করা, স্যুটকেস ভর্তি করা, নিজেদের প্রয়োজনগুলির খেয়াল রাখা এবং অভিভাবকদের তা স্মরণ করিয়ে দেয়া

১১-১২ বছরের শিশু শিখতে পারে কিভাবে :

উঠানের ঘাস কাটা, ওভেন এবং স্টোভ পরিষ্কার করা, অপেক্ষাকৃত জটিল খাবার প্রস্তুত করা, যথাযথ পছন্দ অবলম্বন করা, কাগজের রুট নেওয়া টায়ারের শূণ্যতা বুঝতে পারা এবং বায়ুভর্তি করা, কোন সংস্থায় যোগদান করা, মিটিং উপস্থিত থাকা এবং প্রকল্প হাতে নেয়া, কোন সংস্থার নেতা বা পরিচালক হওয়া

১৩-১৯ বছর বয়সী একজন কিশোর শিখতে পারে কিভাবে :

অর্থ উপার্জন, অনুমতি এবং যথাযত অনুমতিপত্র সহকারে পারিবারিক কার ব্যবহার করা, একটি সেভিং আকাউন্ট খোলা এবং চালিয়ে যাওয়া, ক্রেডিট কার্ড ব্যবহার করা

(অভিভাবকের অনুমতি সাপেক্ষে), অভিভাবকরা ভ্রমণ গেলে ঘরে একা থাকা, সাক্ষ্যআইনে অভিভাবকদের সাথে মিম্যাংশা করা যুবকদের জন্য কিশোর বয়সই পরিবার থেকে বিচ্ছিন্নভাবে নিজেদের স্বতন্ত্রতা উপলব্ধি করার যথার্থ সময়। মাঝে মাঝে এটি পরিবারের বিরুদ্ধে তাদের বিদ্রোহী মত দেখায়। “বারবারা কালোরসো” তে এই বিষয় কিছু প্রাসঙ্গিক নির্দেশ রয়েছে। সেগুলোর মধ্যে প্রধান একটি নির্দেশ হচ্ছে যে, শিশুদের খুবই অল্প বয়স থেকেই নিজেদের জন্য ভাবতে সহায়তা করা উচিত। যদি তারা তাদের নিজেদের সিদ্ধান্ত নিতে পারে তাহলে আপনি মুক্ত হয়ে যাবেন, যদি তারা তাদের সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হয় তাহলে কিশোর বকুরা স্বাধীন হয়ে যাবে। যদি তারা কিশোর বয়সেই স্বাধীনভাবে চিন্তাশীল হয় তাহলে তারা কার বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করবে? তাদের নিজেদের সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করার কোন কারণ নেই।

কিশোর হওয়া সম্পর্কে বিজ্ঞানভিত্তিক তথ্য পড়ুন এবং উপলব্ধি করুন। কিশোর অবস্থায় প্রাপ্ত শারীরিক এবং মানসিক পরিবর্তনসমূহ সম্পর্কে অধ্যয়ন করুন। সেটাই আপনাকে আপনার কিশোর সন্তানের বৃদ্ধি ও বিকাশ সম্পর্কে অত্যন্ত বাস্তবধর্মী কিন্তু চ্যালেঞ্জের মাধ্যমে গভীর অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করবে।

আপনার সন্তানদের অভিজ্ঞতা থেকে যাচাই করুন যে, তারা তাদের প্রতিটি নির্ণয় সম্বন্ধে কতটা আশাবাদী। মাঝে মাঝে, আমরা তাদের নিজেদের পছন্দের স্বাভাবিক প্রবণতা থেকে আগলে রাখার প্রলুব্ধ হই। তাদেরকে বাধা দেওয়ার এই প্রবণতা বর্জনের চেষ্টা করুন, কেননা এতে তাদের বিকাশ এবং তাদের পরিপক্ব শিক্ষার প্রতি বিশ্বাসের হস্তক্ষেপ হতে পারে।

আপনার কিশোর সন্তানের সাথে চিন্তাশীল শ্রবণ ও বাচনের মাধ্যমে যোগাযোগ কৌশল অনুশীলন করুন। কিশোরদের একটি সাধারণ অভিযোগ হল যে, পিতামাতারা তাদের আবদার শোনে না। এই অমূল্য যোগাযোগ কৌশলে নিশ্চিত হোন যে, আপনার কিশোর সন্তানরা সন্তুষ্টি এবং সম্মানিত অনুভব করছে।

আপনার সন্তানদের সাথে আচরণ :

আমাদের মধ্যে কতজন পাঁচ বছর বয়সী বাচ্চালকে পঞ্চাশ বছর বয়সে পরিণত হতে দেখেছি, যে কেবলমাত্র একবাক্যে প্রশ্নের উত্তর প্রদান করতে পারে? “Dasi-Ziyad Family Institute” শিক্ষা দেয় যে, আচরণই অভিভাবকত্বের চাবিকাটি।

তাদের হ্যান্ডবুকে পিতামাতাদের জন্য সাধারণভাবে নির্দেশ করা হয়েছে যে, “প্রতিদিন প্রতিটি সম্পর্কে চিন্তাশীল বাচনের মাধ্যমে আচরণের কৌশল অনুশীলন করুন, কিন্তু বিশেষত কিশোর এবং শিশুদের সাথে”। এমনকি যদিও আমরা চিন্তাশীল শ্রবণকৌশলের সাথে পরিচিত এবং নিয়মিত বয়স্কদের সাথে ঐসব দক্ষতা ব্যবহার করি, কিন্তু আমরা কখনোই তা আমাদের সন্তানদের প্রতি বর্ধিত করি না। কৃষ্ণানন্দিনী দাসী প্রস্তাব দিয়েছেন যে, আমরা শিশুদের সাথে অনুশীলন করার মাধ্যমে আমাদের এই আশ্বাচ্ছন্দ্যতা দূর করতে পারি এবং এই সিদ্ধান্তে উপনীত হতে পারি যে, যে শিশুর সাথে আমরা অনুশীলন করছি তা আমাদের নিজের শিশুও হতে পারে। আসুন শিশুদের সাথে চিন্তাশীল শ্রবণকে ব্যবহার করার মাধ্যমে অভিভাবকত্বের কিছু উদাহরণ দেখি।

বিদ্যালয়পূর্ব শিশুর সাথে চিন্তাশীল শ্রবণ আলোচনা :

পাঁচ বছর বয়সী বাল গোপাল ঘোষনা করল যে, সে বিরক্ত। তার মা প্রথম মন্তব্যের মাধ্যমে প্রতি উত্তর করলেন, যেটা অনেকটা বিচার প্রবন ছিল। “কিভাবে তুমি বিরক্ত হতে পারো। তোমার খেলনার দোকানের চেয়েও অনেক বেশী খেলনা রয়েছে” অথবা নির্দেশমূলক “যদি তুমি কি করতে হবে বুঝতে না পারো, তাহলে আমি নির্দেশ করছি তুমি তোমার কক্ষকে পরিচ্ছন্ন কর।” তিনি স্মরণ করলেন যে, তিনি চিন্তাশীল শ্রবণের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়ার চেষ্টা করছেন। তাই তিনি তাকে তার পূর্ণ মনোযোগ দিলেন এবং বললেন, “আমি শুনেছি যে তুমি বিরক্তি অনুভব করছ, তাই তুমি এই মুহূর্তে প্রকৃতপক্ষে কোন কিছুর প্রতি আগ্রহ অনুভব করছ না”। “সেটা ঠিক, আমি সত্যিই বিরক্তি অনুভব করছি!” তার মায়ের কোল ঘেষে বাল গোপাল বলল। “ভুমম বিরক্ত!” ছেলের প্রতি মাথা নুইয়ে তার মা বললেন। তারা আরো কিছুক্ষণ এইভাবে থাকতে চাইল, তারপর বাল গোপাল নিরবতা ভঙ্গ করে বলল, “আমি পিছনের উঠানে একটি খেলাঘর তৈরি করতে চলছি এবং দৌড়াদৌড়ি বন্ধ করে দিয়েছি।”

বিদ্যালয় বয়স্ক শিশুর সাথে চিন্তাশীল শ্রবণ আলোচনা :

আট বছর বয়সী অভিধেয় তার বিদ্যালয়ে তৃতীয় স্তর লাভ করল। সন্ধ্যায় তার পিতা তাকে জিজ্ঞেস করল, “স্কুলে আজকে পড়াশুনা কেমন ছিল।” “ঠিক আছে, আমি অনুমান করছি” সে বলল। তার পিতা প্রায়ই বলেন, “সেটাই হবে”। কিন্তু তিনি স্মরণ করলেন যে, তিনি চিন্তাশীল শ্রবণের চেষ্টা করতে চান, তাই তিনি বললেন “শব্দটি এমন মনে হচ্ছে যে, তেমন খারাপ কিছু নয় এবং তেমন ভাল কিছুও নয়...”।

“হ্যাঁ”, তার পিতাকে তবুও আগ্রহী লক্ষ্য করে অভিধেয় বলল, “প্রকৃতপক্ষে, সেটা এমন একটি বিষয় যা আমি পছন্দ করি না” সে থামল। “এটা এমন কিছু যা তুমি পছন্দ কর না?” তার পিতা পূর্ণ মনোযোগের সাথে প্রতি উত্তর দিলেন এবং তার হৃদয়ে ধারণ করা অনীহা দূর করতে সফল হওয়ার জন্য জীবনের চরম লক্ষ্য সম্পর্কে কিছু মামুলী উপদেশ দিলেন। “হ্যাঁ” আজকে গণিত অনুশীলন কর, নতুবা আগামীকাল অত্যন্ত ভয়ংকর হতে চলেছে। “আজকে সমগ্র পৃষ্ঠাটি আমি ৪৮ সেকেন্ডে পেরেছি, তাই আগামীকাল আমি তা ৪৫ সেকেন্ডে করতে চাই। আমি মনে করি না আমার হাত দ্রুত চলবে, আমি মনে করি আজই হচ্ছে দ্রুততম যা আমি পারি।” তার পিতা অনুভব করলেন শিক্ষককে ডাকার আকাঙ্ক্ষায় তার ক্র উত্তোলিত হয়েছে, কিন্তু তিনি চিন্তাশীল শ্রবণ অনুশীলন করছেন, তাই তিনি বললেন, “আমি শুনেছি যে তুমি বাস্তবে আগামীকাল থেকে গণিত অনুশীলন সম্পর্কে সংশ্লিষ্ট হয়েছ।” অভিধেয় ঠিক এই সময় কিছুই বলল না, সে কেবল চিন্তাশীলভাবে তাকিয়ে রইল। কয়েক মিনিট পর যে বলল আগামীকাল আমি গণিত শুরু করার পূর্বে আমি আমার শিক্ষককে জিজ্ঞেস করব যদি আমার হাতের লিখা দ্রুত না হয় তাহলে আমার কি করা উচিত। “ধন্যবাদ, বাবা! আমি এখন অনেক ভাল অনুভব করছি।”

কিশোরদের সাথে চিন্তাশীল আচরণ ব্যবহার শ্রবণ :

চৌদ্দ বছর বয়সী কৈশোরীর উচ্চ বিদ্যালয় তার মায়ের অফিসের নিকটেই, তাই কৈশোরী স্কুল শেষ হবার পর হেটে অফিসের যায় এবং তার মায়ের সাথে গাড়ীতে চড়ে একত্রে বাসায় ফিরে আসে। তবে কৈশোরীর একটি ক্ষুদ্র সমস্যা রয়েছে এবং তার মা যশোদামাতা দাসীও তা অনুসন্ধান করতেন। ব্যবহারিকভাবে বাসা থেকে গাড়ী চালিয়ে যাওয়ার সময় তাদের আলাপচারিতায় তারা উভয়েই বিরক্তি বোধ করেন।

যশোদামাতা ভালভাবে নিশ্চিত ছিলেন যে, দেৱীতে হলেও তিনি কৈশোরীর সাথে তার সম্পর্ক উন্নয়নে সহায়তার জন্য চিন্তাশীল শ্রবণ ও আচরণ সম্পর্কে শিখছিলেন। কিন্তু তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন যে, তিনি যদি এটি করার চেষ্টা করেন, তাহলে আর কিছুই হারানোর নেই। “তোমার দিন কেমন কাটছে?” তিনি জিজ্ঞেস করলেন, যেভাবে তিনি সর্বদা জিজ্ঞেস করেন। “কোনরকমে”, স্বাভাবিকভাবেই কৈশোরী বলল। যশোদামাতা এইরকম নির্দিষ্ট কিছু প্রশ্নের দ্বারা তার অনুরোধ প্রতিরোধ করেন, “তুমি কি তোমার রচনাটি ফিরে পেয়েছ?” অথবা “তুমি কি মনে কর তুমি তোমার বীজগণিত পরীক্ষায় ভাল করবে?” তার পরিবর্তে যশোদামাতা কেবল বললেন, “সত্যিই আজকের দিনটা খুব একটা বিশেষ দিন নয়।”

তিনি কৈশোরীর দিকে এক ঝলক তাকিয়ে নিলেন। কিন্তু কৈশোরী তার দিকে তাকাল না।

কৈশোরী সেই তাকানোটি লক্ষ্য করেছিল। যাহোক এক মিনিট পর একটু অধিক সতেজতার সাথে বলল “হ্যাঁ, দিনটি তেমন ভাল নয়।” যশোদামাতা বললেন, “শব্দ শুনে মনে হচ্ছে এটা তোমার প্রিয় দিন ছিল না।” শব্দের জন্য নিরাস অনুভব হচ্ছিল, কিন্তু প্রভাবটি এমন ছিল যে, আলাপচারিতাটি তবুও কষ্টদায়ক ছিল না। বস্তুত কৈশোরী তার দিকে সামান্য ফিরে বলল, “হ্যাঁ কাঙ্ক্ষি বলল যে আমার সাথে মধ্যাহ্নভোজ করবে, কিন্তু তারপর সে তার পুরনো স্কুলের কিছু শিশুর কাছে যাবে এবং তাদের সাথে কথা বলবে। যশোদামাতা তার কন্যার জন্য হৃদয়ে দুঃখ অনুভব করলেন, কিন্তু নিজেকে সামলিয়ে নিয়ে কেবল বললেন, “কথাটা শুনে মনে হচ্ছে সেটা খুব একটা ভাল অভিজ্ঞতা ছিল না।” “এটা অবশ্যই ছিলনা”, কৈশোরী বলল।

“আমি বুঝতে পারছিলাম না আমি কি করব, কোনভাবে আমার কেবল তাদের সাথে যুক্ত হওয়া উচিত ছিল কিনা, অথবা কাঙ্ক্ষিকে তারা কোথায় নিয়ে যাচ্ছিল বা কি করছে তা জিজ্ঞেস করে মেসেজ পাঠানো প্রয়োজন কিনা।” “মনে হচ্ছে তুমি খুবই আঘাতপ্রাপ্ত এবং দ্বিধাবিহীন”, যশোদা মাতা বললেন, এটা আশা করে যে এই বাক্যের দ্বারা কৈশোরী কষ্ট অনুভব করবে না। “সেটা অবশ্যই”, কৈশোরী প্রত্যুত্তর দিল এটা আমাকে কাঙ্ক্ষি সম্পর্কে বিম্বিত করেছিল। সম্ভবত যে জানত না কিভাবে একজন বন্ধু এটাকে গ্রহণ করতে পারে। আমি কেবল কিছুক্ষনের জন্য দেখতে যাচ্ছিলাম এবং দেখছিলাম বাস্তবে সে কি পছন্দ করে। যশোদা মাতা তার কন্যার দিকে এক দৃষ্টিতে কিছুক্ষণ তাকালেন, এবং উপলব্ধি করলেন এটা সেই দিনটি ছিল যখন থেকে তারা একে অপরের দিকে তাকাতে পেরেছিল। যশোদামাতা এই অভিজ্ঞতাটি তার অভিভাবক দলের সাথে আলোচনা করার জন্য অপেক্ষা করলেন না।

তিনি এই ভাল বিম্বয়কর দক্ষতা অর্জনের জন্য সত্যিই খুব উদ্ধুদ্ধ অনুভব করলেন। আমাদের মধ্যে অধিকাংশই প্রতিদিন ভালযোগাযোগ দক্ষতাকে বাড়িয়ে তোলার চেষ্টা করেন না। তাই আমরা এই নতুন দক্ষতা অর্জনের জন্য কিছু অবলম্বন ব্যবহার করতে পারি। “Dasi-Ziyad Family Institute” এই বিষয়ে Adele Fabee এবং Elaine Mazlich রচিত “How To Take So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Take” নামক একটি গ্রন্থকে নির্দেশ করছে। কৃষ্ণানন্দিনী দাসীর মতে, সবল যোগাযোগ দক্ষতা এবং সন্তানদের প্রতি বাস্তবসম্মত অঙ্গীকার পরায়ন পিতামাতাই তাদের সন্তানদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশে এবং সন্তানদের সাথে সুদৃঢ় সম্পর্ক তৈরি করতে পারেন।

নিয়ম এবং কার্যতালিকা বিষয়ক ইঙ্গিত :

যুবক ছেলেমেয়েরা কার্যতালিকা পছন্দ করে। কার্যতালিকাই তাদের পরবর্তীতে কি ঘটতে চলেছে এবং কোনটা সঠিক সেই সম্বন্ধে পূর্বাভাস পাওয়ার সুযোগ প্রদান করে! এখানে Dasi-Ziyad Family Institute প্রদত্ত কিছু ইঙ্গিত এবং নির্দেশনা উল্লেখিত হল :

কার্যতালিকা প্রতিষ্ঠার জন্য নির্দেশনা :

* নিশ্চিত হোন যে রুটিনটি ব্যবহারিক এবং যথাযথ উদ্দেশ্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

* নিশ্চিত হোন যে, আপনার সন্তান তাদের কি প্রত্যাশিত সে সম্পর্কে জানে। পারিবারিক সভাগুলো পারিবারিক রুটিন সম্পর্কে বলার জন্য একটি উৎকৃষ্ট সময়, যখন সম্ভব হয় আপনার সন্তানদের কার্যতালিকা প্রস্তুতিতে সহায়তা করুন।

নমুনা রুটিন : আমাদের একটা রুটিন থাকবে, যেটা সকাল ৮.৩০ এ শুরু হবে। অর্ধগ্লাশ গরম দুধ, আয়ুর্বেদিক চা বা জল খাওয়া, দাঁত মাজা, পায়জামা পড়া এবং বেডটাইম ষ্টোরি পাঠ করা, রাত ৯.০০ টায় সন্তানকে বিছানায় শুইয়ে দেওয়া ইত্যাদি।

আপনার পারিবারিক কার্যক্রম নিখুতভাবে পরিচালনা করার জন্য এই রুটিনটি পর্যাপ্ত হতে পারে। যাহোক, আপনি চাইলে এতে কিছু নতুন নিয়মাবলিও সংযুক্ত করতে পারেন। Dasi-Ziyad Family Institute হতে নিম্নে কিছু ইঙ্গিত ও নির্দেশনা দেওয়া হল :

পারিবারিক বা গৃহস্থ জীবনের নীতি প্রস্তুতের জন্য নির্দেশনা :

* নিয়মগুলোকে সহজ রাখুন।

* কোন নিয়ম ভঙ্গের পূর্বে তার ফলাফল সম্পর্কে সতর্ক ও নিশ্চিত হোন।

* নিয়মটি ব্যাখ্যা করার জন্য পারিবারিক মিটিংয়ে সচেষ্ট হোন।

* অতিরিক্ত নিয়ম জারী করবেন না (নিয়মগুলো স্মরণে রাখার জন্য কোন নির্দিষ্ট স্থানে সেগুলোকে লাগিয়ে দিন, যেখানে আপনি প্রত্যাহ যাতায়াত করেন। যেমন : রেফ্রিজারেটর)

নমুনা নিয়ম :

* ১০ বছরের নীচের শিশুদের জন্য রাত ৮টার পরে টেলিভিশন নিষিদ্ধ।

* একটু অগ্রজ শিশুরা সপ্তাহের শেষে তাদের নিজেদের কাপড়চোপড় ধৌত করবে।

* কেউ ঘরের বাইরে বা কাজে না থাকলে পরিবারের সকল সদস্য অবশ্যই একত্রে দিনের প্রধান ভোজ সম্পন্ন করবে।

ফলশ্রুতিতে কি ঘটবে, যখন তারা নিয়ম, কর্মতালিকা এবং পরিবারের শিষ্টাচার পালন করবে না, তখন তাদের সাথে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা উচিত, যাতে তারা বুঝতে পারে যে প্রকৃতপক্ষে কি ঘটতে চলেছে। তখন আচরণের মাধ্যমে তাদের শিক্ষা দেওয়া উচিত, উদাহরণস্বরূপ, যখন শিশুরা ঠান্ডার সময় জ্যাকেট পরিধান করতে চাইবে না, তখন তাদেরকে প্রচণ্ড ঠান্ডার অনুভব করতে দেওয়া উচিত। যখন মিত্রা মেঝেতে ফলের রস ফেলবে, তখন সেটা পরিষ্কার করার জন্য তাকে একটি পরিত্যাক্ত কাপড় দেওয়া উচিত, যদি অভিমন্যু খেলার পর তার খেলনা তুলে রাখতে না চায়, তখন কিছুক্ষণের জন্য তার খেলনা নিয়ে ফেলতে হবে। বয়সভেদে সেটি কয়েক ঘন্টা বা কয়েক দিন হতে পারে।

কার্যকরী নিয়মানুবর্তিতা : নিয়মানুবর্তিতা এবং দণ্ড প্রদানের মধ্যে পার্থক্য কি? ইংরেজী "Discipline" শব্দটি "Disciple" শব্দটির সাথে সম্পর্কিত, যার অর্থ শিষ্য বা অনুগামী। নিয়মানুবর্তিতা শব্দটি প্রারম্ভিক বা ভবিষ্যতের শিক্ষার উপর কেন্দ্রীভূত। আর শাস্তি হচ্ছে প্রতিক্রিয়ামূলক যা অতীতে আমরা কি ভুল করেছিলাম তার উপর কেন্দ্রীভূত। শাস্তি হচ্ছে দুর্দৈব এবং এটি শিশুদের মমর্হিত বা নিরুৎসাহিত করে। নিয়মানুবর্তিতা দুর্দৈব নয়, এটি অপরাধের সাথে সংশ্লিষ্ট।

কেননা এটি আমাদের লক্ষ্যের পুনঃস্থাপন ঘটায় এবং অসদাচরণের স্বাভাবিক পরিণতি সম্পর্কে আমাদের সতর্ক করে। শাস্তি কেবল অসদাচরণগুলির সাথেই নিজেকে পরিচিত করায়। আর নিয়মানুবর্তিতা সদ অনুভূতি আর চাহিদাগুলোর সমন্বয় ঘটায়। নিয়মানুবর্তিতা প্রয়োগ ব্যতিরেকে বলপূর্বক শাস্তি প্রদান এক ভিন্নধরনের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। কেননা, শাস্তি শিশুর অনুভব এবং মর্যাদাকে লংঘন করে, শাস্তি ক্রোধ, অসন্তোষ এমনকি তা শিশুকে ভুল পথে পরিচালিত করে বিদ্রোহী করে তুলতে পারে। নিয়মানুবর্তিতা মর্যাদা এবং পারস্পরিক সম্মতিকে সংরক্ষণ করে এবং শিশুকে পরবর্তী সময়ে তার ভুলগুলো সংশোধনের সুযোগ প্রদান করে। নিয়মানুবর্তিতা সম্পাদনের পর, পিতামাতা এবং সন্তান উভয়েই পরস্পরের প্রতি এবং পারস্পরিক সম্পর্কের প্রতি সন্তুষ্টি অনুভব করে।

পিতামাতা শিশুদের বিশেষ কিছু আচরণ সম্পর্কে বর্ণনা করার মাধ্যমে তাদেরকে আত্মনির্ভরশীল হওয়ার শিক্ষা দেন এবং পিতামাতা ও সন্তান উভয়ের প্রয়োজনানুসারে সংগ্রাম করার শিক্ষা দেন। যাহোক, যখন শাস্তি প্রয়োগ করা হয় তখন নিয়ন্ত্রন বাহ্যিক হয়ে পড়ে, সম্পর্ক ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং শক্তিক্ষয় বৃদ্ধি পায়।

কেননা সেক্ষেত্রে শুধুমাত্র অভিভাবকদের প্রয়োজনীয়তাই বিবেচনা করা হয়। এমনকি যখন অসদাচরণ সংগঠিত হয়, তখন পিতামাতারা ক্রোধান্বিত হয়ে পড়ে। যখন পিতামাতা হিসেবে আমরা ক্রোধান্বিত হই, আমরা নিয়মানুবর্তিতার চেয়ে শাস্তি বেশি উপযুক্ত বলে মনে করি। শাস্তি প্রদান আমাদেরকে কিছু সময়ের জন্য স্বস্থি প্রদান করা, কিন্তু এটি খুব একটা কার্যকরী পন্থা নয় এবং প্রকৃতপক্ষে যখন আমাদের ক্রোধ শান্ত হয়ে আসে তখন আমরা এই শাস্তি প্রদানের ব্যাপারে অপরাধী অনুভব করি। খুব অল্প সময়েই আমরা তাৎক্ষণিকভাবে নিয়মানুবর্তিতার প্রয়োজন বোধ করি। নিজেদেরকে শান্ত হওয়ার জন্য কিছু সময় দেওয়া উচিত এবং নির্ধারণ করা উচিত, প্রকৃতপক্ষে কিভাবে আমরা অধিক সময়ের অপচয় না করে দায়িত্বশীলতার সহিত পরিস্থিতিটাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। নিয়মানুবর্তিতা বা শাস্তি প্রদানের ক্ষেত্রে আমরা কি বলতে পারি? এখানে কিছু দৃশ্যকল্প দেওয়া হল, প্রত্যেক দৃশ্যকল্পে আমরা কিছু সম্ভাব্য নিয়মানুবর্তিতা এবং কিছু সম্ভাব্য শাস্তি প্রদানের রূপরেখা প্রদানের চেষ্টা করেছি। দেখুন আপনি কি কি বলতে পারেন।

দৃশ্যকল্প-১ : রামানন্দ রায় এবং বাইক হেলমেট

দশ বছর বয়সী রামানন্দ রায় আবারো তার হেলমেট ছাড়া বাইক চড়তে গিয়েছিল। রামানন্দ রায়ের পিতা তাকে বলল যে, হেলমেট পরিধান না করার কারণে সে তার পরবর্তী প্রশিক্ষণ ভ্রমণে তার কোন সহপাঠীকে সঙ্গে নিয়ে যেতে পারবে না।

অথবা

রামানন্দ রায়ের পিতা তাকে জিজ্ঞেস করলেন, সে হেলমেট পরিধান করতে চায় না কেন? রামানন্দ রায় বলল, সে যখন বাইক নিয়ে বাইরে যায়, তখন হেলমেট সম্পর্কে ভুলে যায় এবং সেই কারণে সে তার কক্ষে গিয়ে হেলমেটটি নিয়ে আসতে চায়নি। তার পিতা বলল যে, বাইক চালানোর সময় হেলমেট পরিধান করা আবশ্যিক এবং এটি রামানন্দকে মস্তিস্কের ক্ষত থেকে রক্ষা করবে। এবং যদি যে নিরাপদ ভাবে বাইক চালাতে না পারে তাহলে বাইকটি এক সপ্তাহের জন্য বেধে রাখা হবে। তিনি তখন রামানন্দ রায়কে হেলমেট পরিধানের উপকারিতা সম্পর্কে বললেন।

অথবা

সুনন্দের পিতামাতা তাকে জিজ্ঞেস করল যে, কেন সে দেরী করল এবং কেন সে ফোন করল না। তারা তাকে বলল তার নিরাপত্তা নিয়ে তারা কতটা চিন্তিত ছিল এবং কিভাবে তারা বিশেষজ্ঞের সাথে দীর্ঘ প্রতীক্ষিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট স্থগিত করবে কিনা যেই বিষয়ে উদ্বিগ্ন ছিল।

তারা তাকে বলল যে তারা তার কাছে ট্যাক্সি ভাড়া আশা করেছিল এবং তাকে তাদের কাছে বর্ণনা করতে বলল যে, কেন পরবর্তী সময়ে কার নিয়ে যাওয়ায় ক্ষেত্রে তার উপর আস্থা রাখা উচিত?

কোনটি শাস্তি? আর কোনটি নিয়মানুবর্তিতা এবং কেন?

রামানন্দ রায় এবং তার বাইক হেলমেটের ক্ষেত্রে, পরবর্তী ভ্রমণ নিষিদ্ধ করার মাধ্যমে পিতামাতা কঠোরতার আশ্রয় নিয়েছেন এবং শিশুর মনোযোগকে নিরুৎসাহিত করেছেন। কিন্তু এটি কেবল অবিচার হেতু শিশুর মনে অসন্তোষের উদ্বেক করবে। এমনকি এটি পরবর্তীতে তার হেলমেট ব্যবহারের সম্ভাবনাকে বৃদ্ধি করবে না, যদি সে হেলমেট পরিধানের উদ্দেশ্য সম্বন্ধে অবগত না হয়। যাহোক এটা সম্ভবত শাস্তি হিসাবে রামানন্দ রায়কে স্বল্প সময়ের জন্য নিরাপদ রাখার একটি প্রচেষ্টা। দীর্ঘমেয়াদী প্রচেষ্টা হিসাবে, আমাদের খোজা উচিত কেন সে হেলমেট পড়েনি এবং পরবর্তীতে তাকে তার সমস্যাটি দূর করার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণে সহায়তা করতে হবে। এটা অনুভব এবং ব্যবহারের প্রয়োজনীয় কারণ অনুসন্ধানের একটি উদাহরণ। এটা জানার পরও যদি সে হেলমেট পরিধান না করে তাহলে কিছুদিনের জন্য বাইকটি নিয়ে নেওয়া হবে। রামানন্দ রায় তখন তার নিজের অবিচ্চারের প্রতি আগ্রহী হবে এবং সেগুলোর মধ্যে একটি উপায় খুঁজে বের করবে। এই ধাপে সে শুধু হেলমেট আনার জন্য তার কক্ষে যেতে চাইবে না। সে বাইক হেলমেটটিকে বাইকের কাছাকাছি রাখার প্রস্তাব করবে তার পিতাকে গ্যারেজের ভেতর একটি হুক লাগানোর জন্য অনুরোধ করবে।

যখন থেকে সে সমাধানে পৌঁছাবে, তখন থেকেই সে এটিকে তার নিজের মালিকানাধীন অনুভব করবে। যেটা তার পিতা কর্তৃক এটা বলার চেয়ে উত্তম যে, আমি জানি তুমি কি খুঁজছ আমি তোমার জন্য হেলমেটটিকে গ্যারেজে ঝুলিয়ে রেখেছি, তাই এখন আর তোমার কক্ষে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। যাহোক, ভিন্ন পরিস্থিতিতে ক্রটিটি হেলমেটটি পাওয়ার সুবিধার উপর নির্ভর করবে না, এটা শুধু হেলমেটের প্রয়োজনীয়তার উপর নির্ভর করবে। হয়তোবা সকল ক্ষেত্রে এটি যথাযথ নাও হতে পারে অথবা তার বন্ধুরা তাকে বলতে পারে যে এটি কেবল বাতুলতা মাত্র।

কেবলমাত্র ধৈর্য্যশীল শ্রবনই অবাধ্য আচরণ সংশোধনের সুপ্ত উপায় কে উন্মোচন করতে পারে। তারকার অধিক খেলার সময় প্রাপ্ত করার কৌশলের ক্ষেত্রে বিষয়টি কিছুটা আলোচনা সাপেক্ষ।

কিন্তু তার ঘড়ি এবং কম্পিউটার ব্যবহারের সুবিধা কেড়ে নেওয়াটা শাস্তি, যেটা সফল সমাধানের পথে একটা প্রতিবন্ধক।

চন্দ্রাবলীর ক্ষেত্রে যদি তার পরিবর্তে তার কোন বন্ধু কর্তৃক দুর্ঘটনাটি ঘটত তাহলে সে অবশ্যই ক্ষমা প্রার্থনা করে নতুন একটি ফুলদানি এনে দিত। সেজন্য আমরা বলতে পারি যে, চন্দ্রাবলীর কাছ থেকে একটি জিনিস আশা করাটা শাস্তি নয়। সুন্দের ক্ষেত্রে গালমন্দ করা এবং রুঢ় ব্যবহার করাটা প্রকৃতপক্ষে তাকে সার্বিক দিক থেকে প্রকৃত বিষয়টি উপলব্ধি করতে সহায়তা করবে না। উপলব্ধি অনুসন্ধান করা যেটি তার জীবনে ঘটেছিল, সম্পর্ক পুনঃস্থাপনের জন্য জিজ্ঞাসা এবং পরবর্তী সময়ে এর পুনরাবর্তন হলে কি ঘটবে সেই সম্পর্কে বলাটা নিয়মানুবর্তিতার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক। উপরন্তু পিতামাতারা চাইলেই অসদাচরণ ঘটার প্রথম মুহূর্তেই একটি প্রেমময় এবং শিক্ষামূলক পন্থায় তা প্রতিহত করতে পারেন। একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে যে, আমাদের সন্তানদের কাছ থেকে আমরা কি আশা করি সে সম্পর্কে তারা যেন পরিষ্কারভাবে অবগত হয়। তারা যখন সেটা আমাদের কাছে পুনরাবৃত্তি করবে, তখন বুঝতে হবে যে অন্ততপক্ষে তারা আমাদের কথা মনোযোগ সহকারে শ্রবণ করেছে। সময়ের এই বিনিয়োগটি একটি বিশাল সম্পদ হয়ে উঠবে, যখন আমরা তাদের আত্মসম্মানকে রক্ষা করতে সহায়তা করব। তখন তারা আর কখনোই সবকিছু থেকে ভুল জিনিসটাকে গ্রহণ করবে না।

কৃষ্ণভাবনাময় শিক্ষা : একজন ভক্তের শিক্ষাই যথার্থ। আপনি যদি কোন সম্প্রদায়ে বাস করেন, তাহলে সেখানে অবশ্যই একটি সুগঠিত ভক্ত স্কুল আছে। আপনি যদি আপনার সন্তানকে কেবল সাধারণ স্কুলে পাঠান, তাহলে তাদের অবশ্যই স্কুল কার্যক্রমের পর বা সাপ্তাহিক ছুটির দিনে সুসংগঠিত আধ্যাত্মিক কার্যক্রম প্রয়োজন। তাই সেক্ষেত্রে তারা শ্লোক শিখতে পারে, ভগবানের লীলাসমূহকে অভিনয় করতে পারে, জপকীর্তন এবং ভক্তিমূলক সঙ্গীতের জন্য বাদ্যযন্ত্র বাজানো শিখতে পারে। যাহোক যদি সেই স্কুলটি কৃষ্ণভাবনাময় স্কুলও হয় বা কোন পাবলিক স্কুল বা ব্যক্তিগত স্কুলও হয়, তবুও তাতে গৃহের একটি বিশাল প্রভাব থাকবে। সেজন্য এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, গৃহে যেন অবশ্যই প্রচুর পরিমাণে কৃষ্ণভাবনাময় কার্যকলাপ অনুশীলনের সুযোগ থাকে। কিছু পিতামাতারা, তাদের সন্তানদের পাবলিক স্কুলে ভর্তি করার ক্ষেত্রে ভাল ফলাফলের প্রতিদ্বন্দ্বিতার সম্মুখীন হন।

ব্যক্তিগত স্কুলগুলি অনেক শিক্ষামূলক অঙ্গীকার দ্বারা পরিচালিত হয় এবং অনেক জেলা স্কুলগুলো সহায়তার উপায় প্রদান করতে পারে। এগুলোর মধ্যে হোমস্কুলিং এর একটি অন্যতম উৎস হচ্ছে অরুন্ধা দেবী দাসী রচিত গ্রন্থটি। যেখানে প্রতিষ্ঠানিক বিষয়গুলিকে বাদ না দিয়েই শ্রীমদ্ভাগবতের ভিত্তিতে একটি শিক্ষাক্রম তৈরির নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে। আপনার কম্যুনিটিতে একটি হোমস্কুলিং চালু করুন এবং আপনার সন্তানদের জীবন কৃষ্ণভাবনাময়

করে গড়ে তুলুন।

প্রচার মাধ্যম এবং যোগাযোগ প্রযুক্তির প্রভাব

বর্তমানে প্রচার মাধ্যমের অনমনীয়তাই হচ্ছে একটি মারাত্মক চ্যালেঞ্জ। বর্তমানে প্রতিটি শিশু যে কোনভাবে প্রতिसপ্তাহে গড়ে ৪০ ঘণ্টা এই প্রচার মাধ্যমের সাথে সংযুক্ত থাকে, যার অর্থ হচ্ছে তাদের ইন্দ্রিয়গুলি গভীর থেকে গভীরতরভাবে জড়জগতের সাথে আবদ্ধ হয়ে পড়ছে। একবার শ্রীল প্রভুপাদ বলেছিলেন যে, জড় সাহিত্য অধ্যয়ন করা (আমরা এর সাথে জড় প্রচার মাধ্যমগুলোকেও সংযুক্ত করতে পারি) অনেকটা সদ্য রঙ লাগানো পার্কের বেঞ্চে বসার মত। যদি আপনি তাতে একবার বসেন তাহলে সেই বেঞ্চ আপনাকে টেনে ধরে রাখবে, কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত আপনি সর্বদা এটা দেখতে পারবেন না। অন্যকথায়, প্রচার মাধ্যম আমাদের চেতনাকে কিভাবে কলুষিত করেছে, সেটা তাৎক্ষণিকভাবে দৃশ্যমান নাও হতে পারে, কিন্তু এর দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব রয়েছে তাই এই ব্যাপারে অধিকতর সতর্ক হওয়া উচিত।

যদিও এটা আকাঙ্ক্ষিত হয় যে, পরিবার এবং শিশুদের মধ্যে প্রচার মাধ্যমের সম্ভাব্য ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে পারস্পরিক প্রতিক্রিয়া থাকবে না। বরং পরিবারের সদস্যদের বাহ্যিক জাগতিক প্রভাব থেকে সম্পূর্ণরূপে মুক্ত করার চেষ্টা করতে হবে। ব্যবহারিকভাবে, তাদেরকে এই বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া এবং সঠিক পন্থা নির্বাচনে সহায়তা করা উচিত। এটা করার জন্য প্রত্যেকেই তাদের সহধর্মীনি এবং সন্তানদের নিকট উৎকৃষ্ট দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে হবে।

গৃহে টেলিভিশন বর্জন করুন। বিকল্প হিসেবে কৃষ্ণভাবনাময় মুভি এবং ডকুমেন্টারি দেখা যেতে পারে। যদি আপনি টেলিভিশন দেখতে চান বা ইন্টারনেটে প্রবেশ করতে চান, তাহলে এর একটি নির্দিষ্ট নিয়মাবলী এবং মানদণ্ড স্থাপন করুন যে, আপনি কি ধরনের অনুষ্ঠান কখন এবং কার সাথে দেখবেন। টিভি অনুষ্ঠান দেখার ব্যাপারে সংযমী হওয়াটা আপনার কৃষ্ণভাবনাময় মূল্যবোধকে বৃদ্ধি করবে এবং অপরিবর্তিত ভাবে টিভি চ্যানেল বা ইন্টারনেট ব্যবহারের তুলনায় পরিবারের ব্যক্তিগত উন্নতিকে আরো সমৃদ্ধ করবে। ত্রিশ বছর পূর্বে একটি কার্যকরী শিশু নিরাপত্তা সচেতনতামূলক অনুষ্ঠানে অভিভাবকদের জিজ্ঞেস করা হত যে, “আপনি কি জানেন আপনার সন্তান এখন ঠিক কোথায়?” কিন্তু বর্তমানে তার পরিবর্তে জিজ্ঞেস করা হয় যে, “আপনি কি জানেন আপনার সন্তান ঠিক এখন কি দেখছে?” প্রচার মাধ্যমকে যান্ত্রিক শিশুরক্ষক (শিশুদেরকে ব্যস্ত রাখার) মাধ্যমে হিসেবে ব্যবহার করা বর্জন করুন। যদি আপনার সন্তান টেলিভিশন দেখে যা ইন্টারনেট ব্যবহার করে, তখন আপনিও সাথে থাকুন এবং ঐ বিষয়ে তাদের সাথে আলোচনা করুন।

বিশেষ পরিস্থিতি : একক অভিভাবক, সংসত্তানযুক্ত যৌথ পরিবারসমূহ, দত্তকগ্রহীতা পরিবারসমূহ এবং বিশেষ চাহিদাযুক্ত সত্তানসমূহের পরিবারে (প্রতিবন্ধী) অভিভাবকত্বের ক্ষেত্রে কিছু বিশেষ চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হয়, তাই তাদের অতিরিক্ত সাহায্যের প্রয়োজন হয়। এক্ষেত্রে দয়া করে অভিজ্ঞ পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ করুন, যারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

অভিভাবকত্ব = ভক্তিমূলক সেবা :

ভক্ত সত্তানদের তত্ত্বাবধান করাও একটি ভক্তিমূলক সেবা এবং তাই অন্যান্য সেবার চেয়ে সত্তানদের চাহিদা পূরণে অধিক ব্যায়ের বিষয়ে কারো দুঃখ প্রকাশ করার প্রয়োজন নেই। শ্রীল প্রভুপাদ লিখেছেন :

“পিতামাতাদের এটাই দায়িত্ব যে, তাদের সত্তানরা যেন কেবল জড়জাগতিক ভোগ বিলাসিতার মধ্যে বড় না হয়, বরং পারমার্থিকতার ছোয়াও যেন থাকে। তাই খুব অল্প বয়স থেকেই তাদের পারমার্থিক প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিত।

(দয়ানন্দ এবং নন্দরাণীকে পত্র, ২৪ আগস্ট ১৯৬৮)

তোমার জন্য বিগ্রহ সেবার চেয়ে তোমার সত্তানদের সেবা অধিক গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের এই শিশুদের কৃষ্ণ প্রদান করেছেন। তারা সবাই বৈষ্ণব ভক্ত এবং আমাদের অবশ্যই সতর্কতার সাথে তাদের রক্ষা করা উচিত। এরা কোন সাধারণ শিশু নয়, তারা বৈকুণ্ঠ সত্তান এবং আমরা খুবই সৌভাগ্যবান যে, আমরা তাদেরকে কৃষ্ণভাবনামৃতে উন্নত হওয়ার সুযোগ প্রদান করতে পারছি। এটা একটা মহান দায়িত্ব। দ্বিধাবিহীন হয়ে তাদের অবহেলা কোরো না। তোমার দায়িত্ব খুবই সরল। (অরুন্ধতীর নিকট পত্র, ৩০ জুলাই ১৯৭২)

আত্মপরিচর্যা : যখন আমরা অবিশ্রান্তভাবে কাজ করতে থাকি এবং অন্যদের পরিচর্যা করতে থাকি, তখন আমাদের সঞ্চিত শক্তি ক্ষয় হতে থাকে। তাই, আমাদের পুনরায় শক্তিসঞ্চয় করা প্রয়োজন। আত্মপরিচর্যা তথা নিজের পরিচর্যা করার মাধ্যমে আপনি এবং আপনার প্রিয়তম উভয়েই লাভবান হবে। নারীদের একটি সাধারণ সমস্যা হচ্ছে যে, বিশেষত তারা ভাবে তার স্বামী তাকে যথাযথভাবে সময় দেয় না এবং তার কথা ভাবে না। এরকম ভুলভাবনা জনিত হতাশা এবং মানসিক চাপের প্রতি আসক্তি মোটেই ঠিক নয়! প্রত্যেক স্বতন্ত্র সত্তার কৃষ্ণের প্রতি আত্মসমর্পণ তথা তার প্রতি ভক্তিমূলক সেবা বলতে বোঝায় যে, আমরা যেন তার প্রদত্ত সম্পদের সঠিকভাবে যত্ন নিই, আমাদের শরীর মন এবং আত্মার পরিচর্যা করি, তাহলেই আমরা ভালভাবে তার সেবা করতে পারব।

দুটি ছোট্ট সত্তানের জননী প্রিয়াংকা বেশ কিছুদিন ধরে খুবই বিরক্তি এবং চাপ অনুভব করছিল। তার অভিযোগ এই যে, তার স্বামী প্রশান্ত তাকে যে সব কাজগুলো করার প্রস্তাব দেয় তা করতে সে সবদাই ক্লান্ত, শক্তিহীন এবং অনুৎসাহী অনুভব করে। যখন সে ডাক্তারের শরণাপন্ন হল, তখন ডাক্তার তার ওজন নিলেন এবং এই সব সমস্যা সত্ত্বেও তাকে অবিরত তার দুই সত্তানের সাথে চলফেরা করতে আদেশ দিলেন, যাতে তার রক্ত চলাচল সচল হয়। এতে করে বোঝা যায় যে, তার থাইরয়েড পূর্ণরূপে সক্রিয় ছিল না। একসময় যে ঔষধ গ্রহণ করতে শুরু করল। এক সপ্তাহের মধ্যে প্রিয়াংকা আগের চেয়ে ভাল অনুভব করতে শুরু করল। ছয় মাস শেষ হতে না হতেই সে আবার পূর্বের স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে গেল। সে তার ঔষধ গ্রহণ নিয়মিত চালিয়ে যেতে চাইল, কিন্তু তখন সে আর আগের মত ক্লান্ত বা চাপ অনুভব করছিল না এবং তার ওজনও স্বাভাবিক হয়ে গিয়েছিল।

আপনি যদি সম্প্রতি কোন বিমানযাত্রা করে থাকেন, আপনি লক্ষ্য করবেন যে, বিমান উড্ডয়নের পূর্বে পরিচারকরা কিভাবে অক্সিজেন মাস্ক ব্যবহার করতে হয় তার ভিত্তিতে একটি সংক্ষিপ্ত বর্ণনা প্রদান করে থাকেন। তাদের দেওয়া বিবৃতিটি অভিভাবকত্বের ক্ষেত্রেও সমানভাবে কার্যকরী। ভ্রমণ শুরু করার পূর্বে আপনার অক্সিজেন মাস্ক পড়ে নিন! কেননা আপনি যদি নিজেই শ্বাস নিতে না পারেন, তাহলে অন্যকে কিভাবে সহায়তা করবেন। নিজের প্রতি যত্নশীল হোন।

আপনার সাধনা দৃঢ় রাখুন : প্রাপ্ত সকল আশীর্বাদের জন্য কৃতজ্ঞতার মনোভাব নিয়ে ভগবদ্ভক্তি অনুশীলন করতে ভুলবেন না। প্রার্থনা করুন, নিয়মিত অপ্রাকৃত শাস্ত্র তথা শ্রীল প্রভুপাদের গ্রন্থ বিশেষ করে ভগবদগীতা যথাযথ পাঠের অভ্যাস গড়ে তুলুন, গৃহে বা মন্দিরে অন্ততপক্ষে যে কোন একটি অর্চনামূলক সেবায় অংশগ্রহণ করুন এবং অন্যদের সাথে প্রেমময় সম্পর্ক বজায় রাখুন। ভগবান শ্রীনৃসিংহদেবের কাছে প্রহ্লাদ মহারাজ প্রার্থনা করেছেন : “হে প্রভু! আমি আপনার ভয়ঙ্কর উগ্র নরসিংহ রূপকে মোটেই ভয় করিনা, কিন্তু আমি জড় বিষয়াসক্ত জীবনকে অত্যন্ত ভয় করি। জড়জাগতিক জীবন সম্পর্কে আমি অনেক তিক্ত অভিজ্ঞতা লাভ করেছি।

আমি আমার কর্মের বশীভূত হয়ে যেই যেই যোনীতে জন্মগ্রহণ করেছি, সর্বত্রই আমি দুরকমের অত্যন্ত কষ্টদায়ক অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি, যথাঃ প্রিয়জনের বিচ্ছেদ এবং অব্যক্ত সংযোগ।

আর তার প্রতিকার করার যে ব্যবস্থাকেই আমি গ্রহণ করেছি, তা সেই রোগের থেকেও অধিক ভয়ংকর।

আমি জন্মজন্মান্তরে একস্থান থেকে আরেকস্থানে ঘুরে বেড়াচ্ছি, তাই আমি আপনার কাছে প্রার্থনা করছি যে, আপনি যেন আমাকে আপনার চরণকমলে আশ্রয় দান করেন।

(শ্রীমদ্ভাগবত ১/১৯/২০, তাৎপর্য)

আপনার সন্তানরা আপনাদের কাছে আসার মধ্যে একটি গভীর উদ্দেশ্য রয়েছে। তারা অনেক জন্মের পর চিন্তায় জগতের আশ্রয় অনুসন্ধান করতে করতে আপনার কাছে এসে পৌঁছেছে। পিতামাতা হিসেবে এইসব ক্ষুদ্র বৈষ্ণবদের সুরক্ষা এবং শিক্ষা প্রদান করার সেবাটি সম্পাদন করুন। এভাবেই আপনি প্রকৃতপক্ষে সেই সব মহান ভক্তদের মধ্যে স্থান অর্জন করে নেবেন, যাদের কথা ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অর্জুনকে ভগবদগীতায় বলেছেন :

“যিনি আমার ভক্তদের মধ্যে এই পরম গোপনীয় গীতাবাক্য উপদেশ করেন, তিনি অবশ্যই পরাভক্তি লাভ করে নিঃসংশয়ে আমার কাছে ফিরে আসবেন। এই পৃথিবীতে মানুষদের মধ্যে তাঁর থেকে অধিক প্রিয়কারী আমার কেউ নেই এবং তাঁর থেকে অন্য কেউ আমার প্রিয়তর হবে না।

(ভগবদ্গীতা ১৮/৬৮-৬৯)

পরিশেষে, আমি আবারো সেই কথাটির পুনরাবৃত্তি করতে চাই যা আমি এই অধ্যায়ের প্রথমে বলেছিলাম, একজন ভক্ত সন্তানের পিতামাতা হওয়ার জন্য কৃষ্ণ আপনাকে নির্বাচন করেছেন, তাই ভক্তসন্তানের অভিভাবক হওয়াটা কতটা মহান, কতটা সম্মান এবং আনন্দের সেটা নিজেই অনুভব করুন।

লেখক পরিচিতি :



শ্রীদেবী দাসী (ড.লক্ষী দাজক, এমডি, পি.এইচডি) ২০০৬ সাল থেকে শ্রীমৎ চন্দ্রমৌলি স্বামীর একজন দীক্ষিত শিষ্যা। তিনি ভক্তদের জন্য বিভিন্ন ধরনের সেবা করতে পছন্দ করেন। কীর্তনে নেতৃত্ব প্রদান, ক্লাশ প্রদান, রান্না এবং বিগ্রহের পোশাক সেলাই করা, গুরুকুলের শিশুদের সেবা করা, ভক্তদেরকে কীর্তন এবং ড্রামা প্রদর্শনের মাধ্যমে আনন্দ প্রদান ও সেবা করা, তার স্বামী পরিবারকে সহযোগীতা করা প্রভৃতি তার প্রিয় সেবা। তিনি শিশুরোগ এবং সদ্যপ্রসূতি বিষয়ে এম.ডি এবং তিনি মেন্টাল হেলথ থেরাপির মাধ্যমে জনগনকে সহায়তা করার প্রতি গভীর আগ্রহ অনুভব করার পূর্ব পর্যন্ত ভারতে একজন ডাক্তার হিসেবে কর্মরত ছিলেন। তিনি বিবাহ এবং ফ্যামিলি থেরাপী বিষয়ে পিএইচডিও অর্জন করেছেন এবং বর্তমানে একজন রিলেশনশীপ স্পেশালিষ্ট হিসেবে সেবারত আছেন। তিনি শ্রীমৎ নিরঞ্জন স্বামীর শিষ্য নন্দসূত দাসের সাথে বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হন এবং আমেরিকার, মিসিসিপি শহরের, নিউ তালবনে একটি শান্তিময় ইস্কন কম্যুনিটিতে বসবাস করছেন। তার একটি কন্যা রয়েছে যিনি ভারতে স্থাপত্য বিষয়ে পড়াশুনা করছেন। তিনি আমেরিকায় এবং স্কাইফির (একটি অনলাইন ভিডিও মেসেজিং সার্ভিস) মাধ্যমে যারা পৃথিবীতে একক, দম্পতি এবং পরিবারদের মধ্যে বিবাহপূর্ব প্রশিক্ষণ এবং থেরাপী প্রদান করে থাকেন।

ঝুঁকিপূর্ণ বিবাহ : বিবাদ, বিরহ ও বিচ্ছেদের মুখোমুখি কৃষ্ণনন্দিনী দেবী দাসী

এই অধ্যায় আপনি জানতে পারবেন :

- * দুঃসময়ে ও কিভাবে বৈবাহিক অঙ্গীকারকে সম্মান কঠিন সময়ে করা যায়।
- * মারাত্মক জটিলতাগুলো থেকে কিভাবে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।
- * কিভাবে ভুলগুলোকে সনাক্ত করা যায়।
- * কিভাবে আশাবাদী হতে হয়
- * ব্যবহারিক এবং আধ্যাত্মিক পন্থায় কিভাবে প্রচণ্ড বিরোধসমূহকে নিরসন করা যায়।

এই অধ্যায়ে যেসব মূলনীতির উপরে আলোকপাত করা হয়েছে :

- * অনুকূল এবং বাস্তবসম্মত দৃষ্টিভঙ্গি
- * পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও প্রশংসা
- * অঙ্গীকার এবং উৎসর্গ
- * উন্মুক্ত এবং সং যোগাযোগ

ভূমিকা :

যখন আপনার শরীরে প্রচণ্ড বেদনা অনুভব হবে, সম্ভবত সর্বশেষে আপনি এটা গুনতে চাইবেন যে, আপনি এই শরীর নন" অনুরূপভাবে যখন আপনি প্রচণ্ড সমস্যা এবং বৈবাহিক চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হবেন তখন সহনশীলতা, ধৈর্য্য, ক্ষমা, ইত্যাদি বিষয়ে স্মরণ রাখুন, তাহলে কোন সমস্যাই আর ততটা মর্মস্পর্শী অনুভূত হবে না। যদিও এই সব স্মরণীয় বিষয়গুলো আপনাকে সেইসব সমস্যার নাগালের বাইরে যেতে সহায়তা করবে না, কিন্তু তবুও প্রগুলো আপনার আধ্যাত্মিক অগ্রগতিতে আপনার প্রত্যাশিত লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে। এই অধ্যায়টি আপনাকে কিছু আধ্যাত্মিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং কৌশল প্রদান করবে যা আপনাকে আপনার বৈবাহিক সমস্যাগুলো থেকে উত্তরণে সহায়তা করবে।

দৃশ্যকল্প :

অনেক আশা নিয়ে শুরু হওয়ার একটি বিবাহিত জীবন : এই দৃশ্যকল্পটির মাধ্যমে আমরা বিরোধ, বিরহ এবং বিচ্ছেদ সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করার সুযোগ পাব।

সাতবছর পূর্বে আশাবাদী এবং উৎসাহীর সাথে শুরু হওয়া সুভদ্রা এবং পরম্পরার বৈবাহিক জীবন আজ ধূসর হয়ে পড়েছে।

বিবাহ অনুষ্ঠানে অগ্নিযজ্ঞ সম্পাদনের পরবর্তী চার বছর তারা সবসময় এক সাথেই ছিল, নিকটবর্তী মন্দির থেকে খুব অল্প দূরত্বেই তারা বাস করত। এবং মন্দিরের প্রায় সকল অনুষ্ঠানে এবং অন্যান্য ভক্তিমূলক সেবায় অংশগ্রহণ করত এই চার বছরে তাদের দুটি সন্তানেরও জন্ম হয়েছিল। পরবর্তীতে পরম্পরা তার চাকরী হারায় এবং তারা সুভদ্রার মাতার আশ্রয়ে চলে আসে, যিনি খ্রিষ্টান নারী হলেও কৃষ্ণভক্তদের প্রতি সহানুভূতিশীল ছিলেন। কিন্তু তবুও তার জীবনপ্রণালী তার কন্যার চেয়ে ভিন্ন ছিল এবং তিনি নিকটবর্তী মন্দির থেকে প্রায় ২০ কিলোমিটার দূরে বাস করতেন। এদিকে পরম্পরা চাকরি হারিয়ে হতাশার সাথে যুদ্ধ করতে শুরু করল। কখনো সে কম্পিউটারে সময় কাটাত, কখনোবা পর্নোগ্রাফি দেখত। সুভদ্রা বহুকষ্টে একটি পার্ট টাইম চাকরী পেল, কিন্তু সে অনুভব করতে লাগল যে, তার বৈবাহিক জীবনে ভাঙ্গন ধরেছে। পরম্পরা এবং সুভদ্রার মধ্যকার সম্পর্ক ক্রমেই অবনতির দিকে ধাবিত হতে লাগল। মাঝে মাঝে সে নিজেকে প্রশ্ন করে, আসলেই কি সে সাত বছর পূর্বে সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছিল।

আশা এবং অঙ্গীকার নিয়ে শুরু হলেও কত শতাংশ বিবাহ অনুরূপ সমস্যার সম্মুখীন হয়? আমাদের অধিকাংশই কখনো আশা করে না যে, আমাদের বিবাহ ভেঙ্গে যাক বা বিচ্ছেদে এর সমাপ্তি হোক।

আশাকরি বিবাহ কেমন হওয়া উচিত যেই সম্পর্কে আপনি একটি ভিন্নধর্মী ধারণা লাভ করতে পেরেছেন। বিবাহ বিচ্ছেদ কি স্বাভাবিক? আসুন বিচার করে দেখি। বিবাহ একটি সেবা, বিশেষত যখন বিবাহ বা কোন সুগঠিত পরিবার প্রতিপালনের জন্য সহায়তা আবশ্যিক হয়, তখন তা ব্যবহারিকভাবে অস্তিত্বহীন। মাঝে মাঝে টিকে থাকার সমস্ত প্রচেষ্টা সত্ত্বেও বিচ্ছিন্নতা বা বিচ্ছেদ হয়ে যাওয়াকেই উত্তম প্রতিভাত হয়। তাই আমেরিকাতে প্রচুর বিবাহ বিচ্ছেদ হয় এবং পৃথিবীর অন্যান্য প্রান্তে অনেক লোকেরাই বিচ্ছেদকে স্বাভাবিক বলে দাবি করে। কিন্তু Smartmarriage.com এর প্রতিষ্ঠাতা পরিচালক এর মতে বিবাহ বিচ্ছেদ স্বাভাবিক বলাটা অনেকটা পোলিও স্বাভাবিক বলার মত। কিছু লোক বিবাহ বিচ্ছেদ ও ধর্মীয় নীতি ভঙ্গ করাকে সমান মনে করে। ভগবানের ভক্তদের জন্য যারা ভগবানের শ্রীবিগ্রহ এবং বৈষ্ণব সমাজের সম্মুখে বৈবাহিক জীবনে আধ্যাত্মিক নৈতিকতা বজায় রাখার ব্রত গ্রহণ করেন, তাদের কাছে অসফল বিবাহ বা বিবাহ বিচ্ছেদ তাদের পারমার্থিক জীবনে মৃত্যু রূপে প্রতীয়মান হয়।

এই দৃশ্যকল্পের সুভদ্রার মতোই আপনিও হয়তোবা আপনার বৈবাহিক জীবনে এমন এক অবস্থানে পৌঁছাতে পারেন,

যখন আপনার পতির ব্যবহার আপনার কাছে অসহ্য মনে হতে পারে। আপনার হৃদয়ে সমস্ত প্রেম সমস্ত শ্রদ্ধা মূর্তিতেই অদৃশ্য হয়ে যেতে পারে, ঠিক যেভাবে বায়ুর দ্বারা তাড়িত হয়ে ধূমসমূহ গৃহ হতে বহির্গত হয়। সম্ভবত তখন বিবাহবিচ্ছেদকেই আপনার উত্তম উপায় বলে মনে হতে পারে। তবুও আধ্যাত্মিক জীবনের একজন আন্তরিক অনুগামী হিসাবে, আপনি স্মরণ করতে পারেন যে, আপনি একটি অঙ্গীকার দ্বারা আবদ্ধ এবং আপনি সত্যিই সেই সম্পর্কে আস্থা রাখতে চান। আপনার সেই অঙ্গীকার নিয়েই আপনি সন্দেহ এবং দ্বিধার সাথে অবিরত যুদ্ধ করছেন, কেননা আপনার পতি আপনাকে এ বিষয়ে কোন নিশ্চয়তা প্রদান করছে না, বা তার ব্যবহারেরও কোন উন্নতি হচ্ছে না। প্রকৃতপক্ষে আপনার পতির আচরণই আপনাদের সম্পর্কে ভাঙ্গন ধরার প্রথম সংকেত। কিন্তু আপনি নিশ্চিত নন যে, এই সমস্যার কখনো সমাধান হবে কিনা, নাকি আজীবন আপনাকে এই সমস্যাটি সহ্য করে যেতে হবে।

বৈবাহিক জীবনের বিপদ সংকেত : সুভদ্রা জানত যে তার বৈবাহিক জীবন একাধিক হুমকীর মুখে পতিত হচ্ছে। সে অনুসন্ধান করতে শুরু করল যদি তার জন্য কোন সমাধান পাওয়া যায়। এখানে তার গবেষণালব্ধ কিছু বিপদ সংকেত এর তালিকা প্রদান করা হল। তালিকায় প্রদত্ত সমস্যাগুলোর মধ্যে কয়েকটি বিপদসংকেত সে তার এবং পরস্পরের সম্পর্কে দেখতে পেল।

১। আপনার পতির দুর্ব্যবহার। তার অতীতের নির্দিষ্ট কিছু বাচিক, আবেগ বা শারীরিক দুর্ব্যবহার রয়েছে। তার অতীতের উদ্বেগময় এবং অসংলগ্ন আচরণ বর্তমান সম্পর্ককে ঘোলাটে করে তুলতে পারে। পরিবারের এক বা একাধিক সদস্যের পরামর্শ প্রদানের মাধ্যমে অতীতের সেই তিক্ত অভিজ্ঞতা থেকে উত্তরণে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

২। আপনি আপনার বৈবাহিক সম্পর্ক থেকে যতটা পেয়েছেন তার চেয়ে বেশি দিয়েছেন, তবুও আপনি অনুভব করছেন যে আপনাদের সম্পর্ক পারস্পরিক নয়। আপনাদের বৈবাহিক জীবন এই এক তরফা সম্পর্কের কারণে ধ্বংস হয়ে যেতে পারে, যদিও আপনি সমস্ত ক্ষমা মিমাংসা এবং সমর্পণ প্রদান করছেন। দৃশ্যকল্পের সুভদ্রার ক্ষেত্রে এই ঘটনাটি সত্য। তার স্বামীর হতাশা তার জীবনের সকল উন্নতিকে লুণ্ঠন করেছিল। তার সাধনা, তার ভক্তিজীবন, ক্রমেই দুর্বল হয়ে পড়েছিল, তার ক্ষেত্রে অনেকটা এরকম যে, সে একাই ব্যবহারিকভাবে তাদের সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার সমস্ত ভার বহন করেছিল।

৩। আপনি মনে করেন যে, আপনার স্বামী যথেষ্ট সমর্থ। কিন্তু প্রচুর সময় একত্রে কাটানোর পরও সেটা কখনোই প্রকাশিত হয় না।

বস্তুত, আপনি বিভিন্নভাবে নিজেকে এই প্রশ্নটি করতে পারেন যে, আমি তার মধ্যে কি দেখতে চাই যা আমাদের সম্পর্ক সুদৃঢ়করণে সহায়তা করবে?

৪। আপনি আপনার পতিকে নিজের সম্পর্কে বলতে ভয় পান।

এক্ষেত্রে আপনি সে যেভাবে পছন্দ করে সেইভাবে তার সাথে আচরণ করতে পারেন এবং মনের সব বাস্তব অনুভূতি ও ইচ্ছা নির্ভয়ে বলতে পারেন।

৫। আপনার প্রতি স্নেহশীল ও বিশ্বস্ত লোকেরা আপনাকে উপদেশ দেয় যে, আপনার স্বামী আপনার ইচ্ছানুসারে কাজ করবে না। এই বিবাহে আপনার বিশ্বস্ত বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যরা আপনাকে নিয়ে সত্যিই চিন্তিত।

৬। আপনার পতি স্বভাবগতভাবে মিথ্যা বলে এবং ভ্রান্ত মনোভাব যুক্ত। এটা খুবই লক্ষণীয় যে আপনার স্বামী যা বলে আপনি বুঝতে পারেন না যে কোনটা বিশ্বাস করা উচিত আর কোনটা নয়।

৭। আপনি এবং আপনার পতি একত্রে খুব কম বা কোন আনন্দই করেন না। আমাদের দৃশ্যকল্পে, সুভদ্রা এবং পরস্পরা কখনোই তাদের সম্পর্কের অন্ত নিয়ে আসত না, যদি তারা একত্রে কিছু আনন্দ অনুভব করত।

৮। আপনাদের সম্পর্কে অনুরাগের ঘাটতি রয়েছে। শিশুরা পিতামাতাদের শান্তি, শ্রদ্ধা বা প্রকৃত অনুরাগ দেখতে পায় না। তাই একদিন সুভদ্রার সন্তান তাকে জিজ্ঞেস করেছিল তার বাবা এখনো কি তাকে ভালবাসে।

৯। আপনি এবং আপনার পতি সমস্যাগুলোকে অবহেলা করেন, মাঝে মাঝে এমনকি একে অপরকেও। যখনই সুভদ্রা কোন সমস্যা নিয়ে আসত, তখনই পরস্পরা তাকে এড়িয়ে যেত।

১০। আপনি অথবা আপনার পতি অথবা উভয়েই স্বার্থপরভাবে আচরণ করেন। এই ভাবটি অনেকটা এরকম “হে আমার পত্নি তুমি যতটা পার আমাকে খুশী কর” তার পরিবর্তে আমাদের ভাবটা বরং এরকম হওয়া উচিত “কিভাবে আমরা একে অপরের সেবা করতে পারি” অথবা “কিভাবে আমি আমার পত্নীকে সুখী করতে পারি”। এই ধরনের সমস্যায় সমস্ত কার্য নিজের শারীরিক বা মানসিক সন্তুষ্টির জন্য করা হয়ে থাকে।

১১। আপনার এবং আপনার পতির মধ্যে বারংবার এমন সব সমস্যা সংগঠিত হয়, যেগুলো কখনোই সমাধান হবে না বলে মনে হয় প্রতিভাত হয়। বারবার ঝগড়া বা বিরুদ্ধাচরণমূলক ঘটনাগুলি খুব অল্পই সমাধান হয়। পরস্পরের মধ্যে অধিক পরিমাণ ঝগড়া, বিরুদ্ধাচরণ, কুবাক্য প্রয়োগ, বাদানুবাদ প্রভৃতি মারাত্মকভাবে বিরোধপূর্ণ সম্পর্কের কিছু বাস্তবিক লক্ষণ।

১২। আপনার এবং আপনার পতির সম্পর্কের মধ্যে সাধারণ ভাঙ্গনের অভিজ্ঞতা। আমাদের দৃশ্যকল্পে, যোগাযোগ দক্ষতার ঘাটতি খুবই সুস্পষ্ট। দুজনের মধ্যে কেউই দায়িত্বশীলভাবে বলতে বা চিন্তাশীলভাবে শুনতে জানত না তাই তাদের মধ্যকার বিরোধের কোন শান্তিপূর্ণ সমাধান হয়নি।

১৩। বিপরীত লিঙ্গের কোন ব্যক্তির প্রতি অযথার্থ আচরণ বা ব্যাভিচারের প্রমাণ প্রাপ্ত হওয়া। একটি সুদৃঢ়, দায়িত্বশীল ও নীতিপূর্ণ শ্রেষ্ঠ বৈবাহিক জীবনে বিপরীত লিঙ্গের কোন ব্যক্তির প্রতি ঘনিষ্ঠ হওয়ার একটি নির্দিষ্ট সীমারেখা রয়েছে, যা প্রতিটি বৈবাহিক সম্পর্ক সুদৃঢ় রাখার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার পতি/পত্নীর এ বিষয়ে সতর্ক হওয়া এবং আপনার উপস্থিতিতে অন্য কোন বিপরীত ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ স্থাপনে সম্মতি গ্রহণ করা উচিত।

১৪। আপনার এবং আপনার পতি বা উভয়ের বিচ্ছিন্ন হওয়ার বা বিবাহ বিচ্ছেদের সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে। এমনকি ক্রোধের সময়েও আলোচনার ক্ষেত্রে প্রত্যেকের কঠোরভাবে 'বিচ্ছেদ' শব্দটি এড়িয়ে যাওয়া উচিত। যদি এই শব্দটি একবারও উচ্চারিত হয়, তাহলে এটি আপনার বৈবাহিক জীবনের প্রতিটি মুহূর্তকে হতাশায় পূর্ণ করে দেবে। এমনকি তা ভবিষ্যজীবনের স্বঘোষিত ভবিষ্যবানীরূপে প্রতীয়মান হবে।

যদিও এই সব লক্ষণগুলো ভবিষ্যতের সমূহ বিপদকেই নির্দেশ করে। তবও তার মানে এই নয় যে, এই লক্ষণগুলো আপনার বর্তমান সম্পর্কে থাকলেই আপনার সবকিছু হারিয়ে যাবে। এসব বিষয়ে সতর্ক হওয়াই সমস্যা এড়ানোর প্রথম পদক্ষেপ। যাহোক, যদি আপনার বৈবাহিক সম্পর্কে একাধিক বিপদ সংকেত উপস্থিত থাকে, তাহলে বৈবাহিক শিক্ষা পরামর্শদাতা গ্রহন অত্যন্ত আবশ্যিক।

বিবাহ এবং বিচ্ছেদ পরিসংখ্যান

বর্তমান যুগ তথা কলিযুগে সবত্রই কলহ ও কপটতা বিদ্যমান, তাই সর্বত্র সুদৃঢ় বৈবাহিক সম্পর্কে কোন সমস্যা খুঁজে পেলে, তাতে আমাদের বিম্বিত হওয়া উচিত নয়। তবে বৈষ্ণব সমাজে অবশ্যই আমরা এ সমস্যার দ্বারা প্রভাবিত হব না। বাস্তবাদী উত্তর আমেরিকার এই পরিসংখ্যানটি বিবেচনা করুন :

- * উত্তর আমেরিকার ৫০% প্রথম বিবাহ এবং ৬৫% দ্বিতীয় বিবাহ ব্যর্থ হয়।
- * দ্বিতীয় বিবাহ বার্ষিকীর পূর্বেই প্রতিবছর ২,০০,০০০ এর অধিক সদ্যবিবাহ সমাপ্ত হয়ে যায়।
- * ৫৭% বিবাহ বিচ্ছেদ সংগঠিত হয় কেবল মাত্র যোগাযোগ কৌশল এবং

বিরোধ সমাধানে অদক্ষতার কারণে।

* ২০% এর ও কম বিবাহের ক্ষেত্রে পর্যাণ্ড বিবাহপূর্ব প্রস্তুতি সম্পন্ন হয়।

বিচ্ছেদের পরিণাম : বিচ্ছেদ পরিবারে ব্যাপক বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করে এবং সন্তানদের বাস্তবজীবনে পরিণত করে। বিচ্ছেদ পরিবারে কি পরিমান যন্ত্রণা এবং বিনাশ নিয়ে আসে তা হিসাব করা খুবই কঠিন। একটি জীবনের জন্য বিশেষ করে সন্তানদের জীবনে বিচ্ছেদ একটি দীর্ঘমেয়াদী হতাশা এবং হৃদয়বিদারক অভিজ্ঞতা নিয়ে থাকে। মিমাংসা পরিদর্শন, আর্থিক ক্ষতি, আদালত এবং উকিলই চিরকালের জন্য আপনার জীবনের একটি অংশ হয়ে উঠবে। বস্তুত সেক্ষেত্রে আপনার প্রাক্তন পতির সাথে আপনার অনেক অপ্রত্যাশিত বাকবিতণ্ডা হতে পারে। এবং যদি সে আপনার সন্তানের জীবনে অনুপস্থিত থাকে, তাহলে পিতা/মাতার অনুপস্থিতি অবশ্যই আপনার সন্তানের জীবনে মারাত্মক প্রভাব সৃষ্টি করবে। এক গবেষণায় দেখা যায় :

- * পিতৃহীন গৃহ হতে আসা ৬৩% যুবকই আত্মহত্যা সংগঠিত করে।
- * পিতৃহীন গৃহ হতে আসা ৮৫% শিশুই আচরণজনিত বিশৃঙ্খলা প্রদর্শন করে, ৮০% যুবককে কারাবন্দি করা হয়, ৯০% গৃহহীন পথশিশুতে পরিণত হয়, ৮৫% শিশুই আচরণজনিত বিশৃঙ্খলায় ভোগে, ৭০% কিশোর প্রতিষ্ঠান ছেড়ে পালিয়ে যায় এবং ৭১% কিশোর স্কুল পালায়। উপরন্তু পিতৃহীন পরিবারে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত শিশুদের ১০ ভাগই অত্যন্ত দারিদ্রতার মধ্যে বসবাস করে।

আপনার বৈবাহিক সমস্যা নিরসনে কি করা উচিত

বৈবাহিক শিক্ষা ও পরামর্শক গ্রহন : সুদৃঢ় বৈবাহিক সম্পর্ক উন্নয়নে দক্ষতা বর্ধক প্রশিক্ষণই উপরোক্ত বিপদসংকেত গুলো থেকে আপনাদের সম্পর্ককে পূর্ণরূপে রক্ষা করতে পারে। অভিজ্ঞ, প্রশিক্ষিত পরিপক্ক এবং অঙ্গীকারবদ্ধ বৈবাহিক ও পারিবারিক, প্রশিক্ষক ও পরামর্শদাতার সাহায্য অনুসন্ধান করুন, যারা পারমার্থিক জীবন অনুশীলনে আত্মনিবেদিত। যারা আপনাদের বৈবাহিক জীবনকে উন্নত দক্ষতা প্রদান করে দীর্ঘ কাল টিকিয়ে রাখতে সহায়তা করবে এবং আপনার বৈবাহিক সম্পর্ককে আরো সুদৃঢ় করার কৌশল প্রদান করবে। গৃহস্থ ভিশন টিমের ওয়েবসাইট VaishnavaFamilyResources.org হচ্ছে সেরকমই একটি উৎস, যাতে আপনি আপনার বৈবাহিক জীবনকে সহজ করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ সব তথ্য পেতে পারেন। যদি আপনি এবং আপনার পতি উভয়েই আপনার বৈবাহিক সম্পর্ককে আরো সুদৃঢ় করতে চান, তাহলে সেখানে প্রদর্শিত

নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন এবং আস্থা রাখুন। তাহলে গুরু গৌরাম্বের কৃপায় আপনাদের বৈবাহিক জীবন আগের চেয়ে আরো সমৃদ্ধ হয়ে উঠবে।

এমনকি যদি আপনি সেখানে প্রদত্ত নিয়মগুলোকে ভিন্নভাবে প্রয়োগ করতে চান, তাও করতে পারেন। যেখানে অনেকগুলো দক্ষতাবর্ধক বিষয় রয়েছে যেমন : দায়িত্বশীল বাচন, মনযোগী শ্রবণ, অভিযোগকে অনুরোধে পরিণত করার কৌশল, বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের সহজ উপায় এবং আধ্যাত্মিক দৃষ্টিকোন থেকে বিরোধ মিমাংসা, যোগাযোগ দক্ষতা বৃদ্ধি, সম্পর্কের পুনরুজ্জীবিতকরণের কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

গৃহস্থ ভিশন টিমের সদস্যরা : গৃহস্থ ভিশন টিমের সদস্যরা একাধারে বিবাহ ও পারিবারিক প্রশিক্ষক, বিবাহ ও পারিবারিক নির্দেশক এবং সামাজিক কর্মী। তাদের অধিকাংশই ওয়ার্কশপ, ম্যাগাজিনে অনুচ্ছেদ লিখন, বই এবং সরাসরি সেবা প্রদানের মাধ্যমে বিবাহ এবং পারিবারিক শিক্ষা প্রদানে অভিজ্ঞ।

অধিকাংশ দম্পতিরাই বৈবাহিক প্রশিক্ষণ বা পরামর্শ গ্রহণের জন্যই জিভিটিতে আসেন। এছাড়াও কেউ কেউ বিচ্ছেদ সম্পর্কিত সমস্যা সমাধান বা উদ্বেগমুক্ত বিবাহ সম্পাদনের জন্যও জিভিটির সাহায্য গ্রহণ করেন। আমরা দেখেছি যে, আমাদের বৈবাহিক প্রশিক্ষণ ক্লাসে এসে দম্পতির তাদের ভগ্নপ্রায় বৈবাহিক জীবনকে পুনরুজ্জীবিত করতে সক্ষম হচ্ছেন।

এই মহান অর্জন শুধুমাত্র জিভিটি, বিবাহ এবং পরিবার প্রশিক্ষকদের একার নয়। California Healthy Marriage এর অধ্যক্ষ Dennis Stoica এর মতে, "বর্তমানে দম্পতির বিবাহ বিচ্ছেদের শেষপ্রান্তে এসেও পুনরায় অন্তরঙ্গতা, বিশ্বাস এবং পরিচর্যা গ্রহণ করেছে এবং এটা তাদেরকে সন্তুষ্টির এমন একটা স্তরে নিয়ে যাচ্ছে, যা এর পূর্বে তারা কখনো দেখেনি।"

এবং Mr. Stoica আরো বলেছেন যে, তার সংস্থা বর্তমানে প্রায় ২০,০০০ লোকজনকে বৈবাহিক শিক্ষা প্রদান করেছে। বৈবাহিক প্রশিক্ষণই পারে আপনাদের সাহায্য করতে, তাই আপনি VaishnavaFamilyResources.org থেকে গৃহস্থভিশন টিমের ভক্ত প্রশিক্ষকদের তালিকাটি সংগ্রহ করতে পারেন।

বৈবাহিক জীবনের সমস্যাগুলোকে কোন দৃষ্টিকোন থেকে দেখা উচিত সে বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদের একজন বয়োজ্যেষ্ঠ শিষ্যা বিশাখা দেবী দাসী একটি চিন্তাশীল দৃষ্টিকোন থেকে নিম্নোক্ত মন্তব্যটি প্রদান করেছেন :

বিবাহ খুবই কঠিন, কেননা একবার গ্রহণ করলে এটি আর ত্যাগ করা যায় না। মাঝে মাঝে মিথ্যা অহংকারের কারণে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে প্রচণ্ড কলহ ও মতবিরোধ হতে পারে। কিন্তু এই অনিশ্চিত পরিস্থিতিতেও যদি তাদের পারস্পরিক অঙ্গীকার যথাযথভাবে রক্ষিত হয়। তাহলে সেই অঙ্গীকারই তাদের সমস্ত সমস্যা থেকে মুক্ত করে গভীর সুসম্পর্কের দিকে নিয়ে যায়।

যখন ছাড়াছাড়ি হওয়ার কোন পদ্ধতিই থাকে না, তখন আগে হোক বা পরে সেই সমস্যার সমাধান করাই একমাত্র উপায় হয়ে থাকে। প্রতিটি সম্পর্কে সমস্যা থাকাটাই স্বাভাবিক, কিন্তু বিচ্ছেদের পথ বেছে না নিয়ে ধৈর্য, সাহস ও বিচক্ষণতার সাথে তাদের সমাধান করাই যথাযথ পন্থা, তখন সেই সফলতার পুরস্কার নিহিত থাকবে আমাদের দয়াশীলতা, বিশ্বাস এবং বিশ্বস্থতার মধ্যে। সমস্যা এবং বিরোধ বিচ্ছিন্ন হওয়ার কোন সুযোগ নয়, কিন্তু এটি পরস্পরকে দূরে সরিয়ে দেয় এবং পারস্পরিক বন্ধনকে শিথিল করে দেয়। কৃষ্ণ যেহেতু চিন্ময় তাই তার সেবার উদ্দেশ্যে সংগঠিত সকল অঙ্গীকারও চিন্ময়। কেননা তখন তাঁর কৃপাতেই সকল সমস্যার সমাধান হয়ে যায়। কৃষ্ণ যখন আমাদের কোন পরীক্ষার জন্য পাঠান, সেই সাথে তিনি সেই পরীক্ষার উত্তীর্ণ হওয়ায় সামর্থ্যও আমাদেরকে দিয়ে দেন, যদি আমরা তা চাই। ভগবান তাঁর ভক্তদের প্রতি এতই কৃপালু যে, যখন তিনি তাদেরকে কোন সংকটে ফেলেন তখন তিনি তাঁদের সেই পরিস্থিতি সহ্য করার জন্য এবং মহিমাম্বিত ভক্তিজীবন বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় সামর্থ্য প্রদান করেন।

সম্প্রতি আমার নিজের বৈবাহিক জীবনেও এক পরীক্ষা সংগঠিত হয়েছে, আমাদের এক সন্তান এবং দুই নাতির গৃহে ফিরে আসার মাধ্যমে। এর খুব অল্প সময় পরেই আমাদের মাও আমাদের সাথে থাকতে চলে এলেন। এই ঘটনাটি আসলেই খুব মজার ছিল। যখন আমি এবং আমার স্বামী আমাদের ঘরে থাকার জায়গা খুঁজছিলাম এবং আমাদের সন্তানরা পড়ালেখার কারণে বাইরে থাকায় আমাদের দায়দায়িত্বও কম ছিল। ঠিক তখনই আমাদের বড় সন্তান এবং আমার মা হতাশা এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত সমস্যায় ভুগছিলেন। তখনকার সে মানসিক চাপটি ছিল সত্যিই অবর্ণনীয়। আমার স্বামী এবং আমি তাদের সাহায্য করতে লাগলাম, আমাদের ছোট সন্তানরা একে অপরকে সাহায্য করতে লাগল, এভাবে আমাদের গৃহে একটি সাম্যবস্থা সৃষ্টি হল এবং আমিও আমার অন্যান্য দায়িত্বগুলো পালন করছিলাম।

আমরা পূর্বেই আমাদের বৈবাহিক জীবনে বিচ্ছেদের সমস্ত পথই বন্ধ করে দিয়েছিলাম। তখন আমাদের প্রার্থনা, সময়, পারস্পরিক শ্রদ্ধা, দৈনিক পারিবারিক মিটিং, চিন্তাশীল শ্রবণ কৌশল এবং আমাদের বড় সন্তানদের কাছ থেকে কিছু নিবেদিত সাহায্য গ্রহণের জন্য যথেষ্ট কঠোর শ্রম করতে হত। এই বিশাল পরিবারের সমস্ত সংকট নিরসন কেবলমাত্র আমার স্বামীর সহায়তা এবং আমাদের গভীর বন্ধুত্ব ও অঙ্গীকারের ফলে সফলভাবে সম্পন্ন হয়েছিল।

আমাদের পরিবারের সকলেই এই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে বেড়ে উঠেছিল। আমার মা ও আমাদের কন্যা উভয়েই একটি আধ্যাত্মিক এবং অনুকূল পরিবেশে থেকে সুস্থ হওয়ার সুযোগ লাভ করেছিল। যদিও মাঝে মাঝে তারা কোন সাহায্য নিতে চাইত না, তবুও আমরা তাদের প্রতি গভীর প্রেম প্রদর্শন করতাম। এটিই আমাদের বৈবাহিক জীবনের সবচেয়ে কঠিন কাজ ছিল। কিন্তু আমি এবং আমার স্বামী পরস্পরের মধ্যে একটি গভীর শ্রদ্ধামূলক মনোভাব গড়ে তুলেছিলাম এবং উপলব্ধি করেছিলাম কিভাবে পারস্পরিক সহযোগীতা ও শ্রদ্ধা বৈবাহিক জীবনকে আরো সুন্দর করে তুলতে পারে।

বৈবাহিক শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা :

আসুন আমরা আবারো সুভদ্রা এবং পরম্পরায় সেই দৃশ্যকল্পে ফিরে যাই এবং দেখি কিভাবে বৈবাহিক শিক্ষা একটি ঝুঁকিপূর্ণ বৈবাহিক সম্পর্কে পুনরুজ্জীবিত করে তুলতে পারে। একজন ভক্ত বন্ধুর অনুরোধে, সুভদ্রা একটি দম্পতির সাথে যোগাযোগ করলেন যারা বিবাহ ও পারিবারিক শিক্ষা দিয়ে থাকেন। যখন সে তাদেরকে তার জীবনী বলল, তখন তারা সুভদ্রা এবং পরম্পরার সাথে সহানুভূতিশীল পন্থায় প্রায় ১২ ঘণ্টা কাজ করতে সম্মত হল। সুভদ্রা এবং পরম্পরা তাদের মূল্যবোধ নির্ণয় এবং অর্থনৈতিক পারিবারিক ও ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধারণ করার জন্য বিবাহ ও পারিবারিক প্রশিক্ষকের সাথে কাজ করতে লাগল। সেই বিবাহ প্রশিক্ষক তাদেরকে যোগাযোগ ও বিরোধ প্রশমন দক্ষতা সম্পর্কে শিক্ষা দিলেন এবং প্রতিদিন যেগুলো অনুশীলন করার জন্য তাদেরকে অনুরোধ করলেন। সুভদ্রা এবং পরম্পরা তাদের পরিস্থিতি পরিবর্তনের জন্য সেইসব বিশ্বাসযোগ্য কৌশলের প্রতি আগ্রহী হল। তারা শিখল কিভাবে কোন ঝগড়া, সমালোচনা বা পরস্পরের প্রতি সংকোচ ছাড়াই বাস্তবিকভাবে পরস্পরের বক্তব্য শ্রবণ করা যায়। তারা তাদের সাংকেতিক ভাবে মননশীল শ্রবণকৌশলও শিখিয়ে দিল এবং তাদেরকে যেই সব যোগাযোগ কৌশলগুলো বারবার ব্যবহারের মাধ্যমে অনুশীলন করার সনির্বন্ধ অনুরোধ করলেন।

সেই দম্পতিটি তাদেরকে তাদের আধ্যাত্মিক মূলনীতি সম্পর্কেও পরিষ্কার ধারণা দিলেন, যা তাদের সম্পর্কের প্রকৃত ভিত্তি এবং এই মূলনীতিগুলোর অনুশীলন তাদের জীবনের জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা তাদের বোঝালেন।

বৈবাহিক শিক্ষার মাধ্যমে সুভদ্রা এবং পরম্পরা তাদের সম্পর্ক পুনর্স্থাপন এবং পুনরায় নতুনভাবে পরস্পরের প্রতি অঙ্গীকারবদ্ধ হতে সমর্থ হলেন। এবং তাদের পারস্পরিক সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য পারস্পরিক সহায়তার একটি ব্যবহারিক পরিকল্পনা তৈরি করলেন। তারা তাদের পরিবারের জন্য লক্ষ্য

নির্ধারণ করলেন এবং প্রতিসপ্তাহে পারিবারিক মিটিংয়ে অংশগ্রহণ করতে সম্মত হলেন। তারা পরস্পরের প্রতি সদাচারণ করতে শিখলেন, যেটা দম্পতিদের নিরুৎসাহিতা এবং সমস্ত পার্থিব সমস্যার মূল কারণ।

চারটি অসৌজন্যমূলক আবরণ যা বৈবাহিক সম্পর্কে ক্ষতিগ্রস্ত করে :

সামাজিক বিজ্ঞানী John Gottman এর মতে, প্রতিটি বৈবাহিক বিধ্বংসের পশ্চাতে চারটি কারণ রয়েছে। (এ প্রসঙ্গে বৈবাহিক বিধ্বংস বলতে বৈবাহিক জীবনের পূর্ণাঙ্গ সমাপ্তিকে বোঝানো হয়েছে)। অন্যভাবে বলতে গেলে, আপনার বৈবাহিক জীবনকে আনন্দময় করে তুলতে হলে আপনাকে অবশ্যই নিম্নোক্ত চার ধরনের আচরণ বর্জন করতে হবেঃ

১। সমালোচনা : “কেন তুমি এরকম একটা কুৎসিত শার্ট নিলে” আপনি বা আপনার পতির অথবা উভয়েই পরস্পরের আচরণ, কাপড়চোপড় বা নির্বাচন সম্পর্কিত ত্রুটিগুলো তুলে ধরা।

২। ঘৃণা : “তুমি খুব মোটা হয়ে গেছ, এটা একদম অসহ্য।” আপনার এমন কোন বাক্য, অঙ্গভঙ্গী বা বারবার নিষ্টুর, শত্রুতামূলক বা অভদ্র অনুভূতি প্রকাশ করে, যাতে অন্য ব্যক্তি যে কোন প্রকারে নিজেকে আযোগ্য, নিকৃষ্ট বা সম্মানের অযোগ্য অনুভব করে।

৩। আক্রমণাত্মক আচরণ : “উফ! তুমি সুরক্ষণ শুধু আমার সম্পর্কে বলছ। তুমি নিজে কি করছিলে?”

৪। অবহেলা : “বন্ধকর”। উচ্চ শারিরীক উত্তেজনা এবং এরূপ ভাবে নিজেকে শান্ত করার প্রচেষ্টা, “আমি বিশ্বাস করতে পারছি না যে, সে এটা বলেছে।” অবহেলা মানে সাড়া না দেওয়া বা দেয়ী করা বিশেষ করে প্রশ্নের উত্তর দিতে অস্বীকার করা বা সহযোগীতা না করার মাধ্যমে প্রত্যাখ্যান করা। এই ধরনের আচরণ প্রশ্ন উত্থাপনকারী এবং প্রশ্নটিকে উপেক্ষাকারী উভয়ের জন্যই মারাত্মক ক্ষতিকর। এটা অবশ্যই নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। এটা অবশ্যই স্মরণ রাখতে হবে যে, এসব আচরণের মধ্যে কোনটাই সুদৃঢ় পারস্পরিক সম্পর্ক বা সদ্ব্যবহার প্রদান করবে না। এবং এদের মধ্যে কোনটাই আপনাকে আপনার প্রত্যাশিত ফলাফল প্রদান করবে না। তাই প্রত্যেক বৈবাহিক সম্পর্কে এই চারটি বিষয় সর্বতোভাবে বর্জনীয়।

সুভদ্রা উপলব্ধি করতে পেরেছিল যে, সে দীর্ঘদিন যাবত তার স্বামীকে উপেক্ষা এবং সমালোচনা করেছিল। পরম্পরাও স্বীকার করল যে, সে সর্বদাই সুভদ্রার প্রতি আক্রমণাত্মক অনুভব করত এবং তাকে এড়ানোর জন্য সর্বদাই তাকে অবহেলা করত।

তাদের চক্ষু উন্মোচিত হওয়ার ফলে তারা বুঝতে পারল যে, তাদের এই প্রতিকূল আচরণ কিভাবে তাদের বৈবাহিক জীবনকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছিল। তাই তারা উভয়েই মননশীল শ্রবণ কৌশল এবং পারস্পরিক সমস্যা নিরসন পদ্ধতি অনুশীলন করতে সম্মত হয়েছিল। উদাহরণস্বরূপ, তারা পরস্পরের আয়ের উৎস স্থির করার জন্য কিছু সৃজনশীল পন্থা নির্ধারণ করেছিল এবং তার মেধাকে ব্যবহার করে পরিবারের জন্য অধিক অর্থ উপার্জনে সক্ষম হয়েছিল। অবশেষে, পরস্পরের প্রতি নিন্দা করার পরিবর্তে তারা সেসব সমস্যা সমাধানে নিবদ্ধ হল, যেগুলো তাদের বৈবাহিক জীবনকে ক্ষতিগ্রস্ত করেছিল। আমরা এই চারটি ক্ষতিকর আচরণ প্রতিরোধ করা শিখতে পারি।

সমালোচনার প্রবণতা এবং অবজ্ঞাভরে কথা বলা :

সমালোচনার প্রবণতা এবং অবজ্ঞাভরে কথা বলার অভ্যাস প্রতিরোধ করার সামর্থ্য অর্জনের জন্য শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর নির্দেশিত নিয়মানুসারে প্রতিদিন প্রার্থনা করার চেষ্টা করুন :

তৃণাদপি সুনীচেন তরোরপি সহিষ্ণুনা ।

অমানিনা মানদেন কীর্তনীয়ঃ সদাহরিঃ ॥

যিনি নিজেকে সকলের পদদলিত ত্বনের থেকেও ক্ষুদ্র বলে মনে করেন, যিনি বৃক্ষের মতো সহিষ্ণু, যিনি নিজে মানশূন্য এবং অন্য সকলকে সম্মান প্রদর্শন করেন, তিনি সর্বক্ষণ ভগবানের দিব্যনাম কীর্তনের অধিকারী (শিক্ষাষ্টকম-৩)

সর্বক্ষণ ভগবানের দিব্যনাম কীর্তন করার সুযোগ লাভ করা বলতে বোঝায় যে, আমরা চাইলেই ভগবানের সাহায্য লাভ করতে পারি, কেননা প্রেমময় পরমেশ্বর ভগবান এবং তার দিব্যনাম অভিন্ন। এইভাবে আমরা আরো অনেক সুযোগ সুবিধা লাভ করতে পারি যা ভগবানের উপস্থিতির ফলে লাভ হয়। যেমন : শান্তি, নিরাপত্তা এবং পরিশেষে একটি পরিপক্ক বুদ্ধিমত্তা। যদি আপনি চান, দিনে অন্তত একবার আপনার পত্নীর সাথে একত্রে হরে কৃষ্ণ মহামন্ত্র কীর্তন করতে পারেন।

যখন আপনি আপনার পত্নীর সাথে কথা বলবেন তখন যে কোন বিশেষ কিছু করার অনুশীলন করুন। উদাহরণস্বরূপ, অত্যন্ত সুকোমল স্বরে কথা বলুন, সাধারণত আপনি অন্যসময়ে যতটা উচ্চস্বরে কথা বলেন, তার চেয়ে কিছুটা নিম্নস্বরে কথা বলার চেষ্টা করুন।

অধ্যয়ন করুন এবং বৈষ্ণবদের সাথে প্রেম বিনিময়ের ছয়টি পদ্ধতি অনুশীলন করুন : প্রসাদ নিবেদন, প্রসাদ গ্রহণ, আত্মবিশ্বাসের সাথে মনের কথা খুলে

বলা, আত্মবিশ্বাসের সহিত শ্রবণ করা, দান করা এবং উপহার গ্রহণ করা। প্রতিক্ষণে, প্রতি মূহুর্তে নিজেকে নিরীক্ষণ করুন এবং আপনি এই প্রেম বিনিময়ের পন্থার সাথে যুক্ত কিনা নিশ্চিত হোন। এটা করার মাধ্যমে আপনি আপনার পত্নীর অসন্তোষ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে সক্ষম হবেন।

সহধর্মিনীর প্রতি আক্রমণাত্মক প্রবণতা ও অবহেলা : আক্রমণাত্মক আচরণ ও অবহেলা করার প্রবণতা রোধ করার জন্য মননশীল শ্রবণ এবং দায়িত্বশীল বাচনের ভিত্তিতে যোগাযোগ দক্ষতা অনুশীলন করুন এবং সমস্যার কারন অনুসন্ধান করুন। এখানে এই কৌশলেটি ব্যবহারের জন্য কিছু সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা দেওয়া আছে যা আপনাকে আক্রমণাত্মক এবং অবহেলামূলক মনোভাব বর্জনে সহায়তা করবে।

“সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান” বিরোধ দূরীকরণের সহায়ক : এখানে উল্লেখ্য যে, সুভদ্রা এবং পরস্পরা যে সব কৌশল শিখেছিল তাদের মধ্যে একটি হল “সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান” এবং তারা যখন একে অপরের প্রতি হতাশা বা দ্বিধা অনুভব করত, তখন এই কৌশলটি ব্যবহারের চেষ্টা করত, আপনিও সেই একই কাজটি করতে পারেন। যখন আপনি এবং আপনার পত্নীর মধ্যে যোগাযোগ বা উপলব্ধিগত সমস্যার সৃষ্টি হবে, তখন সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান এই কৌশলটি পূর্ণাঙ্গরূপে আপনাদের জীবনে সফল যোগাযোগের দরজা খুলে দেবে। এখানে একটা অন্তর্নিহিত গল্প রয়েছে। একবার দুই ভাই ক্রিস্টমাস উপহার এবং আনন্দ লাভের প্রভূত উৎসাহপূর্ণ অভিলাষ নিয়ে ক্রিস্টমাসের পূর্ব রাতে ঘুমাতে গিয়েছিল। যখন সকাল হল, তখন তারা সিঁড়ি বেয়ে নিচে নামল এবং ক্রিস্টমাস বৃক্ষের নীচে অনুসন্ধান করল, সেখানে কোন উপহার আছে কিনা। কিন্তু সেখানে তারা কিছু ঘোড়ার মল ছাড়া আর কিছুই খুঁজে পেল না। এক ভাই চরমভাবে নিরাস এবং হতাশ হয়ে দুঃখভারাক্রান্ত হৃদয়ে ঘরে ফিরে গেল। কিন্তু অন্য ভাইটি অত্যন্ত উত্তেজনার সাথে চারিদিকে খুঁজতে লাগল, টাট্টুঘোড়াটি কোথায়? যেহেতু এখানে ঘোড়ার মল রয়েছে তাই নিশ্চয় এখানে কোন টাট্টু ঘোড়াও রয়েছে।

সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান : এটি কোন ধরনের অদক্ষতা বা অপ্রতুলতার জন্য নিন্দামন্দ করা ছাড়াই কোন ব্যক্তির প্রয়োজনীয়তাকে স্বীকার করে। নিজেকে প্রতারণিত না করেই, কোন ব্যক্তির প্রকৃত চাহিদা কি তা অনুসন্ধান করুন। এটা অনেকটা ময়লা ঝেড়ে প্রকৃত ধন খুঁজে নেওয়ার মত, যা আপনাকে আপনার পত্নীর সাথে সার্বিক সম্পর্ক উন্নয়নে সহায়তা করবে।

এখানে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল :

* আপনি অফিস থেকে দেরীতে বাসায় ফিরলেন এবং আপনার পত্নী অভিযোগ করল যে, “তুমি কখনোই সময়মতো বাসায় ফিরতে পারনা।”

সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান : স্বাভাবিকভাবে এটা বোঝা যাচ্ছে যে, আপনার পত্নী আপনার সঙ্গে আকাঙ্ক্ষা করছেন। এখন আপনি আপনার পত্নী কর্তৃক আপনাকে সমালোচনা করার কারণ অনুধাবন করতে পারছেন, তাই তার এই অনুরোধকে স্বীকার করুন এবং একজন স্বামী বা পরিবারের সদস্য হিসেবে যথাসময়ে বাসায় ফেরার চেষ্টা করুন।

* আপনার পত্নী আপনার কোন কিশোর সন্তান এর কিছু অননুমোদিত আচরনে অসন্তুষ্ট।

সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান : এটা বোঝা যাচ্ছে যে, আপনার পত্নী অভিভাবকত্বকে আন্তরিকভাবে গ্রহণ করেছেন। আপনার পত্নীকে বলুন যে, অভিভাবকত্ব নীতি সম্পর্কে আপনি তার সমস্যাটা উপলব্ধি করতে পারছেন এবং এই বিষয়ে আলোচনায় আপনি তাকে কিছু সময় দিন।

* এক গৃহকর্তা বাসায় ফিরে ঘরটিকে খুব বিশৃঙ্খল ও অপরিষ্কার দেখতে পেল এবং কঠোরভাবে এটির বিরুদ্ধে অভিযোগ করল। সে সম্ভবত কর্মক্ষেত্রে খুব কঠিন সময় অতিবাহিত করেছিল।

সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান : বোঝাই যাচ্ছে যে, লোকটি শৃঙ্খলা এবং শান্তি চাইছে। তাদেরকে বোঝান যে, আপনার পতি যখন দীর্ঘ ক্লান্তিকর দিন শেষে গৃহে ফেরেন, তখন তিনি শৃঙ্খলা এবং শান্তি দেখতে চান।

* একজন পতি অধিক অর্থ ব্যয় করেছিল এবং অন্যজন তাতে অত্যন্ত হতাশ অনুভব করছিল ও ক্রুদ্ধ হয়ে পড়েছিল।

সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান : তাদেরকে বোঝান যে, আপনার পত্নী বিল পরিশোধের জন্য প্রয়োজনীয় টাকা ছাড়া বাকী টাকাগুলো দুর্দিনের জন্য সঞ্চয় করতে চান।

* স্বামী অভিযোগ করল যে, তার স্ত্রী অতিরিক্ত টিভি দেখে তার পারমার্থিক জীবনের অবহেলা করছে।

সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান : এতে বোঝা যাচ্ছে যে, স্বামী তার স্ত্রীর পারমার্থিক জীবনের প্রতি অত্যন্ত সচেতন।

* স্বামী মাঝে মাঝে তার অবিবাহিত বন্ধুদের সাথে বেরিয়ে যায় আর স্ত্রীর অভিযোগ হচ্ছে, সে সবসময় এমনটা করে।

সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান : স্বামীকে বোঝান যে, তার স্ত্রী আরো অধিক সময় তার সাথে একত্রে কাটাতে চাইছেন এবং তাকে আরো বলুন যে তার স্ত্রী তাকে এ জীবনে একজন বিশেষ ব্যক্তিরূপে অনুভব করতে চান।

* স্ত্রী তার স্বামীকে ভদ্র বলে সম্বোধন করেছেন, কেননা তিনি তার খারাপ অভ্যাসগুলো ত্যাগ করতে পারেন না। তিনি যদি এইভাবে আচরণ করেন তাহলে তার বদঅভ্যাসগুলো দূর করা কঠিন হবে।

সমস্যার সূত্র অনুসন্ধান : স্বামীকে জানান যে, তার স্ত্রী তার কাছ থেকে এই সমস্যা সম্পর্কে কিছু সং বাক্য শুনতে চান। যাতে তারা তাদের পারমার্থিক জীবনের উন্নতিতে একে অপরকে সাহায্য করতে পারে।

যখন আপনার কাছে কোন কিছু বিভ্রান্তিকর মনে হবে, তখনই সমস্যার সূত্র অনুসন্ধানের মাধ্যমে ইতিবাচক দিকগুলো খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। ইতিবাচক সবসময় নেতিবাচক দিকগুলোকে পরিশোধিত করে।

মারাত্মক অমর্যাদা : উপরোল্লিখিত চারটি ক্ষতিকর আচরণ যথাঃ সমালোচনা, ঘৃণা, আক্রমণাত্মক আচরণ ও অবহেলা বৈবাহিক শিক্ষা এবং সমৃদ্ধির মাধ্যমে সমাধান হতে পারে।

নিম্নে উল্লেখিত লক্ষণগুলি চরমে প্রকৃতিই শারীরিক, বাচিক এবং আবেগজনিত সমস্যাকে ইঙ্গিত করে। সেক্ষেত্রে সেসব সমস্যা সমাধান করার জন্য আরো সুনির্দিষ্ট এবং আন্তরিক হস্তক্ষেপ প্রয়োজন :

* আপনার পতি কখনোই তার নিজ কাজের দায়িত্ব নেয়না পরিবর্তে আপনাকে নিন্দামন্দ করে।

* আপনি আপনার পতির চাওয়াগুলো পূরণ করার জন্য এবং সম্পর্কে শান্তি বজায় রাখার জন্য পূর্বে স্থাপিত সামাজিক এবং আধ্যাত্মিক মানদণ্ডকে পরিত্যাগ করছেন।

* আপনার পতি সবসময় আপনার মতামত বা ধারণাগুলোকে উপহাস করে, বারবার আপনার উপস্থিতি নিয়ে অশিষ্ট মন্তব্য করে এবং আপনার নামকে বিকৃত করে বা শারীরিক হুমকি প্রদান করে অথবা আপনাকে জনসমক্ষে বিব্রত করে।

* আপনি প্রাত্যহিক জীবনে অসমর্থনযোগ্য এক ঈর্ষনীয় বস্তুতে পরিণত হয়েছেন। আপনার প্রতি মিথ্যা নাস্তিকতা এবং অনিয়ন্ত্রিত আচরণের অভিযোগ চাপিয়ে দেওয়া হয়। এমনকি আপনাকে প্রায়ই আপনার বন্ধু এবং পরিবার থেকে দূরে নিসঙ্গতার মধ্যে রাখা হয়।

* আপনার পতি মাঝে মাঝে তার নিষ্ঠুর বা নির্দয় আচরণের অজুহাত প্রস্তুত করে। বারবার তিনি তার আচরণের প্রকৃত পরিবর্তন না ঘটিয়ে আপনার প্রতি দুঃখ প্রকাশ করেন। এমনকি আপনার পতির অস্বীকার এবং তার আচরণের মধ্যে কোন সঙ্গতি লক্ষ্য করা যায় না।

* আপনি প্রাত্যহিক জীবনে শারীরিক অত্যাচার তথা : আঘাত করা, ক্ষত

সৃষ্টি করা, পা দিয়ে লাথি মারা অথবা আবগেজনিত ক্রুততা যেমন : অবহেলা, স্নেহহীন আচরণ, বা আপনার নাম নিয়ে বিদ্রূপ, নিসঙ্গতা, অভ্যাসগত সমালোচনা, বিদ্রূপাত্মক ভাষা প্রয়োগ, অপমান প্রভৃতি বাচিক দুব্যবহার। অথবা আপনার আর্থিক বা সম্পত্তি ব্যবহারে বাধা প্রদান প্রভৃতি দুব্যবহারের বিষয় হয়ে উঠেছেন।

সমস্যা সমাধান না হওয়া পর্যন্ত বিচ্ছেদ : দয়া করে লক্ষ্য করুন যে, উপরোল্লিখিত আচরণগুলি অবশ্যই আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের কিছু নিয়মিত সমস্যা। উদাহরণস্বরূপ যদি আপনার পতি আপনাকে একবার বা দুবার কোন বিদ্রূপাত্মক নামে ডাকে এবং পরবর্তীতে দুঃখপ্রকাশ করে, সেক্ষেত্রে নাম ধরে ডাকাটা কোন সমস্যা নয়। আপনার অবশ্যই প্রাত্যহিক ভিত্তিতে তার সাথে কথা বলা প্রয়োজন। তাই সম্ভবত এটা কোন সমস্যা নয়। বরং এটা আপনার জীবনে আরো উন্নত যোগাযোগ দক্ষতার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানান দিচ্ছে, যদি আপনি প্রকৃতই কোন মারাত্মক বৈবাহিক সমস্যার সম্মুখীন হন, তাহলে এটা সম্ভবত সে আপনার সাহায্য না চাওয়া পর্যন্ত বা আপনাকে সাদরে গ্রহণ না করা পর্যন্ত বিচ্ছেদের সময়কে ইঙ্গিত করছে। এটা কোন ব্যাপারই নয়, আপনার বৈবাহিক অঙ্গীকারকে সম্মান জানানোর অভিপ্রায়ে অবশ্যই অগ্রাধিকার দেওয়া উচিত। সেজন্য কিছু সমস্যার এমনকি সাময়িক বিচ্ছেদের মাধ্যমে আপনি আপনার অঙ্গীকারগুলোকে পবিত্র রাখার চেষ্টা করুন এবং ভগবান শ্রীকৃষ্ণের প্রতি প্রার্থনা করুন, যিনি সর্বদাই আমাদের শান্তিপূর্ণ বৈবাহিক জীবন কামনা করেন। এবং এভাবেই আপনার পতি একসময় আপনাদের সম্পর্কের প্রতি যত্নশীল হবেন।

অঙ্গীকার এবং সমর্পনের ক্ষেত্রে শ্রীল প্রভুপাদ :

যখন বাহ্যিক এবং আভ্যন্তরীণ চাপগুলো বিবাহের উপর প্রভাব বিস্তার করে, তখনই মারাত্মক বিরোধ, অসহনীয় উদ্ভিগ্নতা বা চরম অসন্তোষের উৎপত্তি ঘটে। আর তখনই আপনি পৃথকীকরণ বা বিচ্ছেদকে অনিবার্যরূপে ভাবতে শুরু করেন।

আন্তর্জাতিক কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘের প্রতিষ্ঠাতা আচার্য শ্রীল প্রভুপাদ বৈবাহিক অঙ্গীকার বিষয়ে তার অনুসারীদের কি নির্দেশনা দিয়েছেন তা ভেবে দেখুন : হ্যাঁ, স্বামী এবং স্ত্রী যদি একবার যুক্ত হন, তখন সেটা অবশ্যই সারা জীবনের জন্য। কোন পরিস্থিতিতে সেখানে বিচ্ছেদের কোন প্রশ্নই উঠেনা। আনন্দে হোক বা বেদনায়, যেখানে বিচ্ছেদের কোন স্থান নেই।

(প্রাতঃভ্রমণ, লন্ডন, ১১ সেপ্টেম্বর ১৯৬৯)

তোমার দ্বারা সুপরিশকৃত দুটি বিবাহ সম্ভবত যথাসময়ে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হবে, কিন্তু অবশ্যই তা নির্দেশিত ভক্তদের পর্যাণ্ড পরামর্শ প্রদানের পর। এই বিবাহ অনুষ্ঠানটিকে কখনোই হাস্যরসাত্মক হিসেবে নেওয়া উচিত নয়। বরং এটা একটি মারাত্মক ব্যাপার। সম্প্রতি অনেক দম্পতিই মায়য় সমুদ্রে নিষ্কিণ্ড হয়ে হাবুডুবু খাচ্ছে। সেটাকে দমন করা খুবই কঠিন, তবুও ভক্তদের গৃহস্থজীবনের দায়দায়িত্ব অবশ্যই উপলব্ধির করতে হবে। এবং সেখানে বিচ্ছেদের কোন প্রশ্নই উঠে না। যদি এই ধরনের কোন ঘটনা ঘটে তাহলে আমি খুবই অসন্তুষ্ট হব। তাই, যদি তারা কোন পরিস্থিতিতেই বিবাহ বিচ্ছেদ না করার প্রতি অঙ্গীকারবদ্ধ হয় এবং পরস্পরকে ভগবানে সেবা সম্পাদনে সহযোগীতা করে, তাহলেই আমি তাদেরকে বিবাহের অনুমতি এবং আশীর্বাদ প্রদান করব। অন্যথায় নয়। (ভগবানের নিকট পত্র, জুলাই ১৯৭১)

শ্রীল প্রভুপাদ চাইতেন দম্পতির যেন বিবাহের পূর্বে প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রাপ্ত হয়। তিনি জানতেন যে, আমরা বৈবাহিক শিক্ষাকে রক্ষণশীলরূপে গ্রহণ করতে যাচ্ছি। বৈবাহিক শিক্ষা দম্পতিদের শুধুমাত্র সুদৃঢ় সম্পর্কমূলক দক্ষতা কৌশল, যেটা পারমার্থিক ভিত্তিকে সুদৃঢ় করে এবং যার উপর শক্তিশালী বৈবাহিক শিক্ষা দম্পতিদের বাস্তববাদী প্রত্যাশাপরায়ণ হতেও সহায়তা করে। উদাহরণস্বরূপ, যখন সন্তানের জন্ম হয় তখন জীবন একটি নতুন চাপের মধ্য দিয়ে বর্ধিত হয়। ঐসময় বৈবাহিক প্রশিক্ষণ সন্তান প্রতিপালনের মধ্য দিয়ে তাদের বৈবাহিক সম্পর্ককে চালিয়ে যেতে সহায়তা করে। এই অধ্যায়ের প্রারম্ভে প্রদর্শিত দৃশ্যকল্পে দেখানো হয়েছে যে, কিভাবে বৈবাহিক প্রশিক্ষণ লোকদের এক অভিনব পন্থায় তাদের বিরোধ কার্যকরীভাবে সমাধান করতে সক্ষম হয়, যাতে উভয় পক্ষই জয়যুক্ত হয়। আমরা পরে উল্লেখিত উদ্ধৃতি থেকে দেখতে পাই যে, শ্রীল প্রভুপাদ পৃথকীকরণ বা বিবাহ বিচ্ছেদ বর্জনের প্রতি কতটা কঠোর ছিলেন। যাহোক, তিনি খুবই করুণাপ্রবণ ছিলেন এবং কিছু চরম পরিস্থিতিতে তিনি দম্পতিদের আলাদা থাকাকে অনুমোদন করেছিলেন।

এমন নয় যে, সাধ্বী স্ত্রীকে নরাদম পতির দাসী হতে হবে। যদিও স্ত্রীর কর্তব্য পুরুষ থেকে পৃথক, তবুও পতিব্রতা স্ত্রীর পতিত পতির সেবা করা উচিত নয়। যদি পতি পতিত হয়, তাহলে স্ত্রীকে তার সঙ্গ পরিত্যাগ করার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। পতির সঙ্গ পরিত্যাগ করার অর্থ কিন্তু এই নয় যে, পত্নী পুনরায় বিবাহ করে বেশ্যাবৃত্তিতে প্রবৃত্ত হবে।

সাধ্বী স্ত্রীর যদি দুভাগ্যবশত পতিত পতির সঙ্গে বিবাহ হয়, তাহলে তাঁর কর্তব্য তার থেকে আলাদা হয়ে থাকা। তেমনই, পত্নী যদি শাস্ত্রের বর্ণনা অনুযায়ী সাধ্বী না হয়, তাহলে পতিও তার কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হতে পারে। (শ্রীমদ্ভাগত ৭/১১/২৮, তাৎপর্য)

যদি আপনি আলাদা থাকতে মনস্থির করেন, তাহলে তা অবশ্যই ভগবান শ্রীকৃষ্ণের প্রতি আপনার বৈবাহিক সমস্যা সমাধানের জন্য আন্তরিকভাবে প্রার্থনা নিবেদনের পর সম্পাদন করুন। এভাবেই ধৈর্য ও সমর্পনের সাথে আপনার দায়িত্ব পালনের মাধ্যমে সবদা শুদ্ধ থাকার প্রয়াস করুন। একইসাথে আপনি কোন সুদক্ষ ও প্রশিক্ষিত বৈষ্ণবের শরণাপন্ন হতে পারেন, যিনি আপনাকে আলাদা থাকার বিষয়ে এবং আপনার ভবিষ্যৎ লক্ষ্য নির্ধারণে আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন।

একজন আন্তরিক ভক্ত বিচ্ছেদকে কিরূপে বিবেচনা করবেন : আমাদের আন্তর্জাতিক কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘ এমনকি তুচ্ছ প্রাণিদের প্রতিও দয়া এবং করুণা প্রদর্শন করে থাকে, তাই আমাদের এটা বোঝা উচিত যে, পত্নীর প্রতি কখনোই শারীরিক নির্যাতন করা উচিত নয়। দুর্ভাগ্যবশত, নির্যাতন তখনই সংগঠিত হয় যখন কেউ আধ্যাত্মিক জীবনে উন্নত না হয় অথবা যখন তাদের ক্ষমতা নিয়ন্ত্রন বা আত্মসমৃদ্ধির বিষয়ে কোন মারাত্মক লালসা থাকে। যদি আপনি কোন মারাত্মক শারীরিক বা মানসিক নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন, তাহলে সংশ্লিষ্ট কোন অভিজ্ঞ ভক্তের সাথে আলোচনা সাপেক্ষে বিচ্ছেদের বিষয়ে বিবেচনা করা যেতে পারে। আগেকার দিনে, প্রতিটি বিবাহনির্ভর সমাজে পিতা, ভ্রাতা এবং পুত্ররা পরিবারের নারীদেরকে শক্তিশালী নিরাপত্তা প্রদান করত এবং তখনকার দিনে তাদের কিছু সাধারণ সামাজিক চাহিদা এবং প্রয়োজনীয়তা ছিল।

স্বামীরা তখন নারীদের নিরাপত্তা এবং পরিচর্যাকারী হিসেবে দায়িত্ব পালন করতেন। বর্তমানযুগে এইসব সামাজিক ও নৈতিক দায়বদ্ধতা না থাকার কারণে কিছু চরম পরিস্থিতিতে আন্তরিক ভক্তরাও বিবাহ বিচ্ছেদের সিদ্ধান্ত নিতে পারে। তবে এক্ষেত্রে খামখেয়ালীভাবে বা শুধুমাত্র সাময়িক বিরোধিতার কারণে কখনোই এ ধরনের সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত নয়। আপনার বৈবাহিক জীবনকে টিকিয়ে রাখার যথেষ্ট প্রচেষ্টা সত্ত্বেও যদি আপনার জীবন বিপদসীমার মধ্যে থাকে। তাহলে দয়া করে বিচ্ছেদকে আর আপনার পারমার্থিক জীবনের ব্যর্থতারূপে দর্শন করবেন না। কেবল প্রচণ্ড উদ্যমের সাথে প্রতিদিন দিব্যনাম জপ করুন এবং নির্ধারিত নিয়মগুলি পালন করতে থাকুন, তাহলেই আপনি নিশ্চিতভাবে কৃষ্ণকৃপা প্রাপ্ত হবেন।

সং এবং উন্মুক্ত যোগাযোগের মাধ্যমে আপনার বৈবাহিক জীবনকে রক্ষা করুন। সাফল্যপূর্ণ কৃষ্ণভাবনাময় পারিবারিক জীবনের দ্বাদশটি মূলনীতির মধ্যে একটি হল উন্মুক্ত ও সং যোগাযোগ, যেটা সম্পর্কে অনেক অপ্রত্যাশিত সমস্যার হাত থেকে রক্ষা করে। এ বিষয়টাকে স্মরণে রেখে, আমরা বৈবাহিক সমস্যা সমাধানের জন্য কিছু গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা বিনিময় করতে চাই, যেগুলো আমাদের সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন প্রযুক্তি যেমন : কম্পিউটার, ইন্টারনেট মোবাইল ফোন এবং অনলাইন সামাজিক নেটওয়ার্কগুলোর মাধ্যমে উৎপন্ন হয়।

আপনার বৈবাহিক জীবনের নিরাপত্তা গ্রহণ : নিরাপত্তা পদ্ধতি হিসেবে একটি গৃহে কিছু প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা থাকে, আপনি তাতে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে বহু নিরাপত্তা গ্রহণী রাখতে পারেন, যারা বিভিন্ন সমস্যা থেকে আপনার বৈবাহিক জীবনকে রক্ষা করবে। যেমন আপনার পারিবারিক হিসাব নিকাশ কোন আধুনিক প্রযুক্তি বা কোন গোপনীয় সংযোগের মাধ্যমে সুরক্ষিত রাখতে পারেন, দম্পতিদের মধ্যে যারা শান্তিপূর্ণ বৈবাহিক জীবন বজায় রাখতে চান, তারা মোবাইল, ইন্টারনেট এবং অনলাইন সামাজিক নেটওয়ার্ক ব্যবহারের ক্ষেত্রে কিছু রীতি মেনে চলতে পারেন। আপনার বৈবাহিক জীবনে এমন কি বিষয় লুকিয়ে আছে, যার চরম লক্ষ্য পরমেশ্বর ভগবানকে প্রসন্ন করে এই ধরনের আন্তরিকতা, উন্মুক্ততা ও আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করে এবং মায়ার প্রলোভনে পূর্ণ জগত থেকে নিরাপত্তা প্রদান করে।

আস্থা বর্ধিতকারক আচরণ : সুস্থ ও সুদৃঢ় বৈবাহিক জীবনের একটি প্রধান চাবিকাঠি হল আস্থা। বিশ্বস্থ হোন, প্রত্যেকেরই বিশ্বস্থ হওয়া উচিত এবং বিশ্বস্থ হতে হলে আবশ্যিক উন্মুক্ত ও সং হতে হবে।

যখন অন্যদের সাথে আচরণ ও সম্পর্ক উন্মুক্ত হয়, তখন সেটা কোন অবৈধ আচরণের সম্ভাবনা কমায়। এখানে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সেলফোন ও ইন্টারনেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে সং ও উন্মুক্ত হওয়ার কিছু নির্দেশাবলী প্রদত্ত হল :

- * একে অপরকে পরস্পরের সেল ফোন এবং পাসওয়ার্ডসহ ইমেইল অ্যাকাউন্টে প্রবেশ করার পূর্ণ স্বাধীনতা প্রদান করুন।
- * আপনার পত্নীকে ইউজার নেম ও পাসওয়ার্ডসহ আপনার সামাজিক নেটওয়ার্ক অ্যাকাউন্টে প্রবেশ করার পূর্ণ স্বাধীনতা প্রদান করুন।
- * যেসব সামাজিক নেটওয়ার্ক আপনি ব্যবহার করেন, তাতে উন্মুক্ত ভাবে আপনার বৈবাহিক অবস্থা প্রদান করুন।
- * সামাজিক সাইটসমূহে আপনার পত্নী সম্পর্কে অনুকূল মতামত প্রদান করুন এবং বিপরীত লিঙ্গের কোন ব্যক্তির সাথে যোগাযোগের ক্ষেত্রে আপনার পত্নীকে অর্ন্তভুক্ত করার উপায় খুঁজুন।

* আপনার পত্নীকে সতর্ক করার জন্য বিপরীত লিঙ্গের সদস্যদের সাথে আলাপচারিতা কালে উন্মুক্ত ফোন কনজার্টেশন পরিচালনা করুন।

* অশ্লীলচিত্র দর্শন আত্মভঙ্গের একটি মারাত্মক কারণ, তাই যারা এটার প্রতি আসক্ত চিত্ত, তাদের ক্ষেত্রে মায়ার এই ভয়ঙ্কর জটিলতা থেকে নিস্তার পাওয়ার জন্য সাহায্য গ্রহণ আবশ্যিক। স্মরণ রাখুন যে, প্রতিটি পরিস্থিতিতেই আরো কৃষ্ণভাবনাময় হওয়ার এবং এই বিষয়ে অন্যকে সাহায্য করার এটি একটি দুর্লভ সুযোগ।

বিরোধ নিরসনের পাঁচটি মৌলিক নীতি : পতি-পত্নীর অঙ্গীকার এবং তাদের দক্ষতার ভিত্তিতে বিরোধ গতিশীল বা গতিহীন হতে পারে। পাঁচটি ভিন্ন পন্থায় বিরোধকে গ্রহণ করার দক্ষতা এক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে। যেখানে প্রতিটি ব্যক্তির মধ্যে বিরোধ নিরসনের যে কোন একটি প্রধান পদ্ধতি ব্যবহারের প্রবণতা রয়েছে। যেখানে আমরা ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারি, সাধারণ লোকেরা বিরোধ নিরসনে যেসব পদ্ধতি ব্যবহার করে তা উপলব্ধি করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি নীচে দেখতে পাবেন যে, প্রতিটি রীতিই কিছু সময় এবং স্থলে যথাযথ, কিন্তু সকল রীতিই বৈবাহিক সম্পর্ক পারস্পরিক সন্তুষ্টি বজায় রাখার জন্য কার্যকরী নয়। বিরোধ নিরসনের সুদৃঢ় এবং কার্যকরী পন্থা সম্পর্কে জ্ঞানার্জন করাই সফল বৈবাহিক জীবনের অন্যতম চাবিকাঠি। বিরোধ নিরসনের পাঁচটি মৌলিক নীতি নিম্নে উল্লেখিত হল :

১। প্রতিযোগিতা : প্রতিযোগিতা হচ্ছে একটি মুখোমুখি পদ্ধতি যাতে ফলাফলস্বরূপ একজন বিজয়ী ও একজন পরাজিত থাকে। সাধারণত, যারা উচ্চমাত্রায় প্রতিযোগিতা পরায়ন তারাই বিরোধ নিরসনে এই পদ্ধতি ব্যবহারের প্রবণতা অণুভব করেন। কেননা, তারা প্রেমের চেয়ে সততাকেই বেশি প্রাধান্য দিয়ে থাকেন। মাঝে মাঝে, এই ধরনের মীমাংসা পদ্ধতি যথাযথ হয়ে থাকে। উদাহরণস্বরূপ, এরূপ কোন জরুরি পরিস্থিতিতে যখন আপনার শিশু যদি কোন ধাতব কাঠি দিয়ে বৈদ্যুতিক আউটলেট স্পর্শ করে, তখন তড়িৎতাহত হওয়ার পূর্বেই তার কাছে থেকে তা কেড়ে নেওয়াই যথাযথ। সেখানে আলোচনা করার কোন সময় নেই। সম্ভবত প্রতিযোগিতাই সর্বশ্রেষ্ঠ রীতিতে পরিণত হয় যখন সম্পর্কের চেয়ে মূলনীতিগুলোই বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।

২। অবহেলা : অবহেলা বিরোধ সমাধান করতে পারে না। যখন বিচক্ষণতা নির্দেশ করে যে,

আমাদের ঝগড়া বন্ধ করা উচিত, যখন সময় খুব সংক্ষিপ্ত থাকে এবং বিরোধ সমাধান করা খুব একটা গুরুত্বপূর্ণ নয় তখন অবহেলাই যথাযথ পন্থা। ঠিক যেভাবে কচ্ছপ খোলসের মধ্যে মাথা গুটিয়ে রাখে, উঠপাখি বালির মধ্যে মাথা লুকিয়ে রাখে অথবা বিপদজনক পরিস্থিতিতে খরগোশ তার চোখ বন্ধ করে রাখে। ঠিক সেভাবেই যারা ঝগড়াঝাটিতে ভয় পান বা অস্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন তারা সর্বদাই অবহেলাকেই নির্বাচন করেন। যাহোক যখন আমরা অবহেলাকে প্রাথমিক বিরোধ নিরসন রীতিরূপে ব্যবহার করি, তখন স্বাভাবিকভাবেই কিছুটা আঘাত প্রাপ্ত হতে পারে বা পরবর্তীতে সেই সমস্যাটি পুনরায় ফিরে আসতে পারে।

সৃজনশীল পদ্ধতিতে সমাধান খুঁজে নেওয়ার জন্য পরস্পর পরস্পরের প্রতি সহযোগীতা করা শিখতে পারে। যখন তারা উভয়েই সহযোগীতার মাধ্যমে প্রাপ্ত সমাধানের প্রতি একমত হবেন, তখন তারা উভয়েই আরো অধিক সন্তুষ্টি অর্জন করতে সমর্থ হবেন।

আমাদের দৃশ্যকল্পে, সুভদ্রা এবং পরম্পরা বৈবাহিক প্রশিক্ষণের সাহায্যে তাদের পছন্দনীয় পদ্ধতিটি সনাক্ত করলেন এবং তখন আর পূর্বের বিরোধ নিরসন রীতিগুলো কার্যকরী হল না। পূর্বে সুভদ্রা প্রতিযোগীতাকে এবং পরম্পরা অবহেলাকে তাদের বিরোধ নিরসনের প্রাথমিক রীতিরূপে গ্রহণ করেছিল। তাদের বৈবাহিক প্রশিক্ষণকালীন সময়ে তারা কিভাবে সহযোগীতা এবং বিভিন্ন সমাধান কৌশলের মাধ্যমে তাদের সম্পর্কের উন্নতি ঘটানো যায় সেই বিষয়ে গভীর প্রশিক্ষণ লাভ করল। একটু সময় নিয়ে ভাবুন, উপরোল্লিখিত কোন রীতিটি আপনার জন্য উপযোগী। আপনি কোনটিকে স্বাস্থ্যকর বৈবাহিক জীবনের জন্য শ্রেষ্ঠ বলে মনে করেন, আপনার স্বাভাবিক বিরোধ নিরসন পদ্ধতিটি সনাক্ত করাই আরো কার্যকরী সমাধান লাভের প্রথম ধাপ।

বিরোধ নিরসনের পরবর্তী নির্দেশনা :

নিম্নোক্ত বিষয়গুলি সকল ধরনের বিরোধ থেকে দূরে অবস্থান করে শান্তমনে বিরোধ নিরসনের ক্ষেত্রে খুবই উপযোগী।

* সকল ধরনের বিরোধ বা বিচ্ছিন্নতাকে উন্মূক্ত হওয়ার একটি সুযোগরূপে দর্শন করুন : সকল ধরনের সংকটপূর্ণ সময়কে আধাত্মিক জীবনে উন্মূক্ত হওয়া এবং ভক্তিমূলক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য কৃষ্ণের পরিকল্পনারূপে দর্শন করার চেষ্টা করুন।

উদ্যমকে সহিষ্ণুতা এবং হতাশাকে সমর্পণে পরিণত করুন।

মাত্রাস্পর্শান্তকৌন্তেয় শীতোষ্ণসুখদুঃখদাঃ।

আগমপায়িনোহনিত্যাস্তাংস্তিতিক্ষস্ব ভারতঃ॥

হে কৌন্তেয়! ইন্দ্রিয়ের সঙ্গে বিষয়ের সংযোগের ফলে অনিত্য সুখ ও দুঃখের অনুভব হয়। সেগুলি ঠিক যেন শীত ও গ্রীষ্ম ঋতুর গমনাগমনের মতো। হে ভারতকূল-প্রদীপ! সেই ইন্দ্রিয়জাত অনুভূতির দ্বারা প্রভাবিত না হয়ে সেগুলি সহ্য করার চেষ্টা কর। (ভগবদ্গীতা ২/১৪)

পরিবারের সদস্যদের কৃষ্ণভাবনাময় প্রেম ও ভক্তির মাধ্যমে সেবা করাই গৃহস্থদের প্রধান ধর্মীয় মূলনীতি এবং প্রত্যেকের বিপথে না গিয়ে তাদের সেই নির্ধারিত দায়িত্ব পালন করা উচিত।

* ক্ষমাশীলতা এবং ক্ষমা প্রাপ্তিতে সক্ষম হওয়ার জন্য প্রার্থনা করুন : পার্থিব জগৎ নানা প্রকার বিরক্তিকর এবং চিত্তচাক্ষুণ্যকর বিষয় বিষয় দ্বারা কষ্টকাকীর্ণ হয়ে থাকে এবং তাই মানুষ বিশেষভাবে ক্ষমাগুন সম্পন্ন হতে চেষ্টা না করলে প্রতিশোধমূলক মনোভাব দ্বারা দূষিত হয়ে পড়তেই পারে আর তার ফলে তাদের পারমার্থিক চেতনা কলুষিত হয়ে যায়।

(শ্রীমদ্ভাগবত ১১/৩/৩৪, তাৎপর্য)

* স্মরণ করুন সম্পর্ক স্থাপনের শুরুতে আপনার উপস্থিতি, বাক্য ও ব্যবহার কতটা মনোযোগী ছিল : মাঝে মাঝে লোকেরা তাদের উপস্থিতিতে উপেক্ষা করে, শিষ্টাচার ও মিষ্টতা ভুলে যায় এবং তাদের পত্নীকে ইন্দ্রিয়তর্পনের বস্তুরূপে গ্রহণ করে। বিবাহের মাধ্যমে আপনার স্বচ্ছতা, পরিচ্ছন্নতা, চিন্তাধারা এবং মহানুভবতার প্রতি মনোযোগী হোন।

* আপনার সমান বা অনুরূপ বিষয়ে আত্মহের বিপরীত ভিন্ন অবস্থানের প্রতি আলোকপাত করুন : আপনারা উভয়ে কি চান? উদাহরণস্বরূপ আপনারা এই ব্যাপারে আইনানুসারে পরস্পরের সাথে অবিরত যুদ্ধ করে চলেছেন। আপনাদের পরস্পরের চাহিদাকে সমান সম্মান প্রদানের জন্য কোনটি উত্তম উপায়? আপনার পত্নী কিভাবে এটা করতে চাইছেন? উভয়ে উভয়ের ধারণাগুলি নিয়ে একটি তালিকা তৈরি করুন। তারপর দেখুন কিভাবে উভয়েই সন্তুষ্ট বা একমত হতে পারেন। আপনি খুবই বিস্মিত হবেন যে, আপনাদের উভয়েই প্রায় সমান ফলাফল আশা করেন। কিন্তু সমস্যা এই ক্ষেত্রে যে, আপনি ভিন্ন পন্থায় সেই কার্যটি সম্পন্ন করুন।

* সকল বিরোধকে ব্যক্তিগতভাবে নেবেন না, অন্য লোকদেরও সমস্যা থেকে মুক্ত করুন : বর্তমান যুগে কঠিন মানসিক চাপ একটি নিত্যনৈমিত্তিক বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে।

চিন্তা করে দেখুন যে, আপনি এবং আপনার পত্নী সামাজিক, অর্থনৈতিক বা পরিবারের কত ধরনের চাপের মুখোমুখি হচ্ছেন।

যা অনেক সময় অসহ্য হয়ে উঠে। মানব সমাজের নিয়মই হচ্ছে, এক ব্যক্তির চাপ ক্রমশ তার অন্তরঙ্গ বা পরিবারের অন্য সদস্যদেরও প্রভাবিত করে। তাই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যোগাযোগ ও বিরোধ নিরসন দক্ষতাভিত্তিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করুন এবং নিয়মিত অনুশীলন করুন।

মানুষের আচরণ বা কর্মকে তাদের ব্যক্তিগত সত্ত্বা থেকে পৃথক করে দেখুন : "আমি তোমাকে পছন্দ করি না", বলার পরিবর্তে বলুন "আমি তোমার আচরণ পছন্দ করিনা"। স্মরণ রাখুন যে,

মানুষের বোধগম্যতা আপেক্ষিক, মানুষ সর্বদাই একটি ভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে সকল বস্তুকে উপলব্ধি করে। তাই নিজেকে সর্বদাই অন্য ব্যক্তিদের প্রতি সহানুভূতিশীল রাখার চেষ্টা করুন।

সাংস্কৃতিক ভিন্নতা অবশ্যই গ্রহণযোগ্য : অনেক সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার পিছনে সংস্কৃতির একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আমরা একজন আমেরিকান নারী এবং এক পাকিস্তানি দম্পতির মীমাংসার বিষয়ে জানি। বিবাহপূর্ব কোন পরামর্শ গ্রহণ না করেই বিবাহ করায় তাদের সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য কঠোর শ্রম করতে হত। কেননা, একজন নারী বা পুরুষ হিসেবে তাদের মধ্যে মধ্যে কিছু মারাত্মক সাংস্কৃতিক প্রত্যাশা ছিল এবং তাদের বিবাহের কোন শক্তিশালী পারমার্থিক ভিত্তি না থাকায় তাদের সম্পর্কে বৈবাহিক মতভেদ দেখা দিয়েছিল। এমনকি তারা বিবাহের সাত বছরেরও কম সময়ের মধ্যে বিচ্ছেদের আশ্রয় নিয়েছিল।

অন্যদিকে, দুটি ভিন্ন প্রান্ত থেকে আসা অন্য এক দম্পতি শিখেছিল কিভাবে তাদের ভিন্ন ভিন্ন সংস্কৃতিকে শ্রদ্ধা সহকারে পালন করা যায়। তাদের মধ্যে স্বামী ছিল দক্ষিণ আফ্রিকান এবং স্ত্রী ছিল ইউরোপীয়ান। তবুও তার খুব শীঘ্রই তাদের বৈবাহিক জীবনে আধ্যাত্মিক মূলনীতিগুলোতে গুরুত্ব আরোপ করতে এবং একে অপরের নির্ধারিত সংস্কৃতিকে সম্মান করতে শিখে নিয়েছিল। তারা তাদের সন্তানকে উভয় ধরনের সংস্কৃতি সম্পর্কে শিক্ষা দিয়েছিল। যা তারা উভয়েই তাদের নিজ নিজ পিতামাতার কাছ থেকে শিখেছিল। এই দম্পতিটি সফলভাবে যোগাযোগ করতে এবং তাদের উভয়ের মূল্যবোধকে গুরুত্ব দিতে শিখেছিল প্রথম দম্পতিটির মধ্যে বিয়ের সাতটি ছিল যার কারণে তাদের সম্পর্কে ভেঙ্গে গিয়েছিল এবং দ্বিতীয় দম্পতিটির মধ্যে কি বিশেষত্ব ছিল যার কারণে সাংস্কৃতিক ভিন্নতা থাকা সত্ত্বেও তাদের সম্পর্কে ভেঙ্গে না গিয়ে আরো সমৃদ্ধ হয়ে উঠেছিল।

কিছু সমাপনী চিন্তাধারা : শ্রীল প্রভুপাদের নির্দেশানুসারে বিবাহের পূর্বে আপনার অবশ্যই বিবাহপূর্ব পরামর্শ বা প্রশিক্ষণ গ্রহণ করা উচিত।

একবার বিবাহের অঙ্গীকার গ্রহণ করার পর আপনার সবকিছু এমনভাবে সম্পাদন করার চেষ্টা করা উচিত, যাতে আপনাদের বৈবাহিক জীবন সুদৃঢ়, সজীব এবং নিয়ন্ত্রিত হয়। স্বার্থপরতা, দয়াহীনতা, অপসহিষ্ণুতা, অবমাননা, অকৃতজ্ঞতা এবং নিষ্ক্রিয়তা বা আলস্য প্রভৃতি অপগুণগুলো যে কোন সম্পর্কে ফাটল ধরানোর সমূহ বিপদসংকেত। যেখানে কৃতজ্ঞতা, ক্ষমাশীলতা, মহানুভবতা এবং একটি আনন্দপূর্ণ সেবামূলক মনোভাব প্রভৃতি বৈশিষ্ট্যগুলো সুস্থ সম্পর্কে উৎসাহিত করে। ভক্তদের জন্য বিবাহ এমন একটি সেবা বা দায়িত্ব যা আমরা শাস্ত্রের নির্দেশনাসারে গ্রহণ করে থাকে। একটি সুস্থ বিবাহ আমাদের ভগবানের উত্তম সেবকরূপে গড়ে তোলে, যাতে আমরা আন্তরিকভাবে আমাদের সর্বোচ্চ প্রচেষ্টাটি দিতে পারি।

আপনি আপনাদের বৈবাহিক জীবনকে অক্ষত রাখার সমস্ত প্রচেষ্টা করা সত্ত্বেও হয়তোবা আপনার পত্নী থেকে আলাদা হওয়াকে রোধ নাও করতে পারেন। তখন প্রার্থনামূলকভাবে আপনার পত্নীর সাথে কিছু পারস্পরিক আন্তরিক্যমূলক পদ্ধতি অবলম্বন করুন। মাঝে মাঝে, দীর্ঘ সময় একত্রে খাবার পরও কিছু ক্রটির কারণে আপনার হৃদয়ে আলাদা থাকার ভাবনা আসতে পারে। সেক্ষেত্রে পুনরায় কোন দক্ষ, প্রশিক্ষিত এবং আত্মনিবেদিত বৈষ্ণব বা পরামর্শদাতা দম্পতির সাহায্য অনুসন্ধান করতে পারেন।

যদি আপনি গোপনীয়তার ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে পরামর্শদাতা দম্পতিকে আপনার প্রদত্ত তথ্যগুলোর গোপনীয়তা নিশ্চিত করার জন্য অনুরোধ করুন।

এই জড়জগত সবদাই কলহময়। ভগবানকে সন্তুষ্ট করার বৈষ্ণবীর পন্থারূপে আমরা সুদৃঢ় সম্পর্কমূলক দক্ষতা এবং গৃহস্থ আশ্রমের মাধ্যমে বৈষ্ণবীয় গুণাবলী যেমন : ক্ষমাশীলতা, সহিষ্ণুতা, সহনশীলতা, মূল্যায়ন এবং অঙ্গীকার যথাযথভাবে বজায় রাখার জন্য ভগবানের নিকট প্রার্থনা করতে পারি। এভাবেই আমরা সমস্ত দুর্দর্শকে অতিক্রম করে ভগবানের প্রতি সুদৃঢ় বিশ্বাস এবং আস্থা বজায় রাখতে পারি। তাই এই অধ্যায়ে বর্ণিত কৌশলগুলো সফলভাবে অনুশীলনের চেষ্টা করার মাধ্যমে আমরা সাধু, শাস্ত্র এবং গুরুর আদেশকে মান্য করতে এবং আমাদের পরম বন্ধু ভগবান শ্রীকৃষ্ণের কৃপাধন্য হতে পারি। সেজন্য আমাদের জীবনের সমস্ত বিরোধগুলোকে একেকটি চ্যালেঞ্জে পরিণত করতে হবে এবং সেই চ্যালেঞ্জগুলোই আমাদের বৈবাহিক জীবনের প্রেমের বন্ধনকে আমরা সুদৃঢ় করবে।

লেখক পরিচিতি :



কৃষ্ণানন্দিনী দেবী দাসী একজন সার্টিফাইড ফ্যামিলি লাইফ এডুকেটর (CFLE), গৃহস্থ ভিশন টিমের প্রেসিডেন্ট, Dasi-Ziyad Family Institute এর কো-ডাইরেক্টর এবং দশ সন্তানের একজন আত্মনিবেদিত জননী। একটি খ্রিষ্টান পরিবারে জন্মগ্রহণ সূত্রে কৃষ্ণানন্দিনী বিশ্বের সকল ধর্মের অন্তর্নিহিত একত্বকে উপলব্ধি করার জন্য ইসলাম, ফর্মোনিজম এবং অন্যান্য অনেক ধর্ম সম্পর্কে অধ্যয়ন করেছেন। ১৯৭২ সালের ১২ সেপ্টেম্বর তিনি টেক্সাসের ডালাসে শ্রীল প্রভুপাদ কর্তৃক বৈষ্ণব ধর্মে দীক্ষিত হন এবং সেই সময় থেকে ভক্তিয়োগের একজন সুদক্ষ প্রশিক্ষক হিসেবে দায়িত্ব পালন করে আসছেন।

তার স্বামী তারেক সালিম জিয়াদ এর সাথে তিনি প্রায় শতাধিক একক এবং দম্পতিদেরকে সুদৃঢ় সম্পর্ক বিষয়ক দক্ষতা সম্পর্কে প্রশিক্ষণ প্রদান করছেন। তিনি এবং তারেক কয়েকটি ওয়ার্কশপ সহ বিবাহ, পরিবার এবং যুবক কার্যক্রম সহ যুব পথ প্রদর্শক প্রকল্প, সুদৃঢ় সম্পর্ক বিষয়ক কোর্স, উপদেশক দম্পতি প্রশিক্ষণ, একবিংশ শতাব্দীর অভিভাবকত্ব সহ আরো অনেক কোর্স কার্যক্রম রূপায়িত করেছেন।

কৃষ্ণানন্দিনীদেবী দাসী দীপক চোপড়া, রাম দাস এবং ভক্তিতীর্থ স্বামী মহারাজ সহ "Spirit Works" এবং "One : The Movie" ডকুমেন্টারীতে কাজ করেছেন। তিনি এককভাবে Booklet of 8's, Your Children Spirituality, The First Book of Hare Krishna Puzzle, Quizzes and Piddles এর লেখক এবং "All in One Marriage Prep" গ্রন্থের অনুদানদাতা। তিনি এবং তার স্বামী সারা বিশ্বে এই বার্তাটি পোছে দিতে অবিরত ভ্রমণ করছেন যে, "একটি শক্তিশালী আধ্যাত্মিক স্থিতিতে লোকেরা অঙ্গীকার গঠন ও দক্ষতা অর্জন করা শিখতে পারে এবং সুখী এবং সুদৃঢ় সম্পর্ক ও বিবাহ প্রতিপালন করতে পারে।"

অধ্যায়-৯:
একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ও সহনশীল বিবাহ
কর্ণামৃত দাস

“নিজ অধিকারের প্রতি নিষ্ঠাপরায়ণ তাই যথার্থ পুন্যনামে খ্যাত। পক্ষান্তরে নিজ অধিকার থেকে বিচ্যুতেই হচ্ছে পাপ। এই দুটি বিষয় এইভাবেই সুনির্দিষ্ট হয়।”

(শ্রীমদ্ভাগবত ১১/২১/২)

এই অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন :

- * নিজের শরীর, মন ও কর্মের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখার গুরুত্ব
- * কিভাবে সামঞ্জস্য আপনার পারমার্থিক জীবনকে রক্ষা করে
- * কিভাবে অধিকার ও কর্মের ভিত্তিতে আপনার জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ করবেন

এই অধ্যায়ে যেসব মূলনীতির উপর আলোকপাত করা হয়েছে :

- * নিয়ন্ত্রিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং দৃষ্টান্তমূলক জীবনপ্রণালী

মানব সমাজের অবস্থা

যদি আমরা অন্য কোন প্রাণী হতাম, তাহলে আমাদের জীবনে সামঞ্জস্য রাখা খুব সহজ হত। বস্তুত, প্রাণীদের ক্ষেত্রে সামঞ্জস্য বজায় রাখা চরমভাবে তাদের সহজাত প্রবৃত্তি এবং তাদের হৃদয়ে প্রদত্ত ভগবানের নির্দেশনার উপর নির্ভরশীল। তাদের ক্ষেত্রে সবকিছুই পূর্বনির্ধারিত হয়ে থাকে। তাদের মৌলিক চাহিদা যেমন: আহার, নিদ্রা, ভয়, মৈথুন সবকিছুই তাদের প্রবৃত্তি অনুসারে নির্দিষ্ট করা রয়েছে। প্রাণীরা কেবল জগতে টিকে থাকা এবং শিকারীদের হাতে নিহত হওয়া থেকে বাঁচার জন্যই সংগ্রাম করে থাকে।

মানব সমাজের ক্ষেত্রে ব্যাপারটা কিছুটা ভিন্ন। মানব জীবন হচ্ছে জামিন দিয়ে কারাগার থেকে বের হওয়ার মত। এর প্রথম ধাপটি শুরু হয় বুকিপূর্ণ, বিপদগ্রস্ত অবস্থায় আত্মার এই জড়জগতের কারাগৃহে জন্ম নেয়ার মাধ্যমে। এরপর মানুষ হিসেবে আমরা উন্নত ব্যাপক বুদ্ধিমত্তা, ইন্দ্রিয়ের সঠিক বা ভুল ব্যবহার এবং প্রেম বা স্বার্থপরতার মাধ্যমে সম্পর্ক স্থাপনের বিশেষ সুযোগ সুবিধা লাভ করে থাকি। বোনাস হিসেবে আমরা এই জড়জগতে আমাদের দুর্দশার কারণ এবং আমাদের এখানে আসার কারণ সম্বন্ধে জানার স্বাভাবিক কৌতুহল অনুভব করি। অন্যদিকে, আমাদের এসব বিশেষ সুযোগ সুবিধা সত্ত্বেও পশুদের সাথে আমাদের কিছু মিল রয়েছে। যেমন: পশুরা আহার, নিদ্রা, আত্মরক্ষা এবং সন্তানসন্ততি উৎপাদনের মাধ্যমে নিজেদের অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখে,

আমাদের ক্ষেত্রেও তাই। তবে আমাদের মধ্যে যারা কৃষ্ণভানামৃতে পন্থায় নিজের পশু প্রবৃত্তিগুলোকে সংযত করার সৌভাগ্য লাভ করেছেন, তারাই পারমার্থিক জীবনে প্রবেশে সক্ষম হন। এটাই সামঞ্জস্য বজায় রাখার মূল ভিত্তি।

জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো

"First things First" গ্রন্থে Stephen Covey এ বিষয়ে একটি অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেছেন :-

একবার আমি এক সেমিনারে অংশগ্রহণ করেছিলাম যখন প্রশিক্ষক সেখানে তার লেকচার প্রদান করছিলেন। এক সময় তিনি বললেন, “ঠিক আছে, এখন কুইজের সময়”। তখন তিনি টেবিলের নীচ থেকে একটি প্রশস্ত মুখবিশিষ্ট পাত্র বের করলেন। তিনি এটাকে টেবিলের উপরে রাখলেন এবং পরবর্তীতে এক মুষ্টি আকারের কিছু পাথরসমেত একটি বড় থালা সেখানে রাখলেন। “আমি কয়টি পাথর এই পাত্রের মধ্যে রাখতে পারব বলে আপনারা মনে করেন?” তিনি জিজ্ঞেস করলেন।

আমরা আমাদের অনুমান জানানোর পর তিনি বললেন “ঠিক আছে, চলুন দেখা যাক।” তিনি একটি পাথর পাত্রে রাখলেন...তারপর আরেকটি...তারপর আরেকটি। আমার ঠিক মনে নেই তিনি কয়টি পাথর পাত্রে রেখেছিলেন, তবে তিনি সেই পাত্রটি পূর্ণ করেছিলেন। তারপর তিনি জিজ্ঞেস করলেন, “পাত্রটি কি পূর্ণ হয়েছে?”

সবাই পাত্রের দিকে তাকাল এবং বলল “হ্যাঁ”।

তখন তিনি বললেন “আচ্ছা”। এবং তিনি টেবিলের নীচ থেকে একটি নুড়ি পাথরের বালতি বের করলেন। তারপর তিনি পাত্রটিতে কিছু নুড়ি পাথর ঢেলে ঝাকুনি দিলেন, ফলে নুড়ি পাথরগুলো বড় পাথরের মধ্যবর্তী ফাঁকা স্থানগুলো পূর্ণ করল। তিনি বিদ্রূপের হাসি হেসে আবারো জিজ্ঞেস করলেন, “পাত্রটি কি পূর্ণ হয়েছে?”

এইবার আমরা একটু সতর্ক হলাম এবং বললাম, “সম্ভবত না”। “উত্তম” তিনি উত্তর দিলেন। এবার তিনি টেবিলের নীচ থেকে একটি বালির বালতি বের করলেন। তিনি বালিগুলি সেই পাত্রে ঢালতে শুরু করলেন এবং বালিগুলো পাথর ও নুড়ির মধ্যকার ছোট স্থানগুলো পূর্ণ করল। আরো একবার তিনি আমাদের দিকে তাকিয়ে জিজ্ঞেস করলেন। পাত্রটি পূর্ণ হয়েছে? “না” আমরা সবাই গর্জন করে উত্তর দিলাম। তিনি বললেন “উত্তম”। এবার তিনি একটি পানির কলসী নিয়ে তাতে ঢালতে শুরু করলেন। পাত্রটি পূর্ণ হওয়ার পর তিনি জিজ্ঞেস করলেন,

“ভাল, এটা থেকে আমরা কি শিখতে পারি?” কেউ কেউ বলল, “সেখানে কিছু শূন্যস্থান দিল, আপনি সেটা পূরণ করেছেন, এভাবে আপনি সর্বদা আপনার জীবনকে যথাযথ রাখতে পারেন।” তিনি বললেন, “না, এটাই প্রকৃত বিষয় নয়। প্রকৃত বিষয়ে হচ্ছে যে, আপনি যদি বড় পাথরগুলোকে আগে না রাখেন, তাহলে আপনি কখনোই পাথরটিকে যথাযথভাবে পূর্ণ করতে পারবেন না।”

আপনার জীবনের পাথর ও বালি কি?

অগ্রাধিকার নির্ধারণ করুন : গল্পটিকে স্মরণে রেখে চিন্তা করুন যে, আপনার ব্যক্তিগত বা বৈবাহিক জীবনে ‘পাথর’ বা ‘বালি’ কি? আপনার নিজের ক্ষেত্রে আপনিই কেবল তা নির্ধারণ করতে পারেন, আমি আপনাকে বলতে পারি না যে সেটা কি হওয়া উচিত। আমার অভিজ্ঞতায় সেরকম কোন সূত্র আমি পাইনি, যা সবার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। স্টিফেন কোভে রচিত উপরোল্লিখিত গ্রন্থটি সেক্ষেত্রে আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। এই গ্রন্থটিতে ১৫টি অধ্যায়ে আপনার নিজস্ব কাজগুলোর অগ্রাধিকার নির্ণয়ের বিস্তারিত কৌশল বর্ণিত হয়েছে, যা আপনি আপনার জীবনে প্রয়োগ করতে পারেন। তবে এর মূল বিষয় সম্পর্কে কোভে বলেছেন যে, “আপনার কার্যতালিকাকে অগ্রাধিকার দেবেন না, বরং আপনার অগ্রাধিকারগুলো কার্যতালিকা তৈরিতে প্রদান করুন।” আসুন দেখি গৌরাজ দাসের ক্ষেত্রে কি ঘটেছে :

কয়েক বছর পূর্বে একটি পেশা সম্পর্কিত উন্নয়নমূলক সেমিনারের অংশ হিসেবে গৌরাজ দাস মূল্যবোধের পিরামিড পূরণ করার বিষয়ে প্রশ্ন করলেন। তিনি তার কৃষ্ণভাবনা অনুশীলনকে ঠিক সর্বোচ্চ স্তরের নিকটে স্থান দিয়েছিলেন।

প্রশিক্ষক তখন সেই দলকে বললেন যে, জীবনে সুখী হওয়ার জন্য তাদেরকে সর্বোচ্চ তিনটি মূল্যবোধকে পর্যাণ্ড সময় দিতে হবে। প্রশিক্ষক আরো বললেন, “যদি তুমি তোমার মূল্যবোধকে বাঁচিয়ে রাখতে না পার, তখন জীবন সামঞ্জস্যহীন হয়ে পড়বে এবং তুমি সুখী অনুভব করতে পারবে না।”

গৌরাজ দাস উপলব্ধি করলেন যে, প্রকৃতপক্ষে তিনি তার পারমার্থিক জীবনকে উচ্চ মূল্যবোধ প্রদানের পরিবর্তে খুব অল্প সময় দিয়েছেন। “এটা দিল একটি ১৮০ ডিগ্রি কোনের বিপরীত উপলব্ধি।” “এরপর থেকেই আমি পুনরায় আমার জপ করতে শুরু করি, আমি মন্দিরের নিকটেই একটা চাকরি নিই এবং পারমার্থিক সেবায় আরো বেশি উপস্থিত ও অংশগ্রহণ করতে শুরু করি। এর ফলাফল কি? তার অগ্রাধিকারগুলোকে কার্যতালিকায় রেখে তিনি তার জীবনকে আরো সামঞ্জস্যপূর্ণ করে তুললেন।

আপনি কিভাবে বুঝতে পারবেন যে, প্রকৃতপক্ষে আপনার অগ্রাধিকারগুলো কি? একটি ভাল প্রকল্প ব্যবস্থাপক হিসেবে ‘কোভে’ আপনাকে সেই পদ্ধতি প্রদান করেছেন। “আপনার মনের শেষ দিয়ে শুরু করুন, আর এক্ষেত্রে সেই শেষটি হবে আপনার মৃত্যুশয্যা।”

সম্ভবত, এখন আপনি কিছু সময় নিয়ে ভাবতে পারেন যে, প্রকৃতপক্ষে আপনার জীবনসীমার শেষটা কি হবে। নমুনা হিসেবে, লোকেরা কখনই মৃত্যুশয্যায় তাদের উপার্জিত অর্থ বা প্রাপ্য সম্মানের কথা চিন্তা করেনা। তারা সাধারণত তাদের সম্পর্কের সংশ্লিষ্টতার কথা স্মরণ করে এবং তাদের কি করা উচিত ছিল যা সে করেনি তা চিন্তা করে। আমি আশা করি, আপনারা অন্ততপক্ষে এটা করবেন না এবং শুধুমাত্র যেসব বিষয় নিয়ে চিন্তা করবেন যা আপনার জীবনের জন্য অপরিহার্য এবং সেগুলো টিকিয়ে রাখা প্রয়োজন। কিছু সময় নিয়ে ভাবুন এবং এমন দু-তিনটি বিষয় লিখুন যেগুলোকে আপনি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন এবং যেগুলো আপনার জীবনকে অর্থপূর্ণ করে তুলবে।

১।

২।

৩।

এখন সেসব বিষয় নিয়ে চিন্তা করুন যেগুলোকে আপনি প্রকৃতই আপনার জীবনে সংযুক্ত করতে চান। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, কত শতাংশ সময় আপনি এসব বিষয়গুলোর প্রতি ব্যায় করেন?

আপনি এই পরীক্ষা থেকে দেখতে পারেন যে, বলকে আরো দ্রুত ও দক্ষভাবে বাতাসে ভাসিয়ে রাখার জন্য সামঞ্জস্যের প্রয়োজন হয় না। বরং কত বলকে আপনি বাতাসে ভাসিয়ে রাখতে চান আপনার সেই ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত উপর নির্ভর করে।

এমনকি বিচ্ছিন্নকরণে একটি গ্রহণীয় মাত্রা অর্জন করার চেয়ে সাধারণ একত্রীকরণের অনুশীলন খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সকল কার্যক্রমে একত্রীকরণ আপনাকে আপনার লক্ষ্য তথ্য আপনার জীবনের উদ্দেশ্যের দিকে পরিচালিত করবে।

অন্তর্দর্শন

মানব সমাজের অবস্থা অনুরূপ হলেও প্রতিটি মানুষই স্বতন্ত্র। এমনকি প্রতিটি স্বতন্ত্র মানুষের জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে অগ্রাধিকার ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ছোট সন্তান সমন্বিত একটি প্রাচীন দম্পতিদের সামঞ্জস্য একজন প্রাপ্ত বয়স্ক সন্তান সমন্বিত অবসরপ্রাপ্ত ব্যক্তির চেয়ে ভিন্ন। ব্যক্তিগত অন্তর্দর্শনের ক্ষেত্রে স্বতন্ত্র ব্যক্তি, দম্পতি বা পরিবারের জন্য কিভাবে

সামঞ্জস্য বজায় রাখতে হয় তা উপলব্ধি করার কোন প্রতিস্থাপনমূলক পন্থা নেই। সুস্থ ও সামঞ্জস্যপূর্ণ স্বতন্ত্র ব্যক্তি সহজেই সুস্থ ও সামঞ্জস্যপূর্ণ বৈবাহিক জীবন লাভ করতে পারে।

অন্তদর্শনের জন্য প্রয়োজন বিনম্রতা সহকারে আমাদের আদর্শ অংশটাকে আল্লাহ করে দেখা এবং আমাদের পরিবর্তনের প্রয়োজনীয়তাকে গ্রহণ করে নেয়া। পরিবর্তন খুবই কঠিন কাজ এবং তখন নিজেকে অপরিবর্তিত রাখাকেই সহজ বলে মনে হতে পারে।

আমাদের নিত্যবদ্ধ স্বভাবের এটা একটা নগ্ন সত্য যে, আমরা সবসময় সেসব বিষয়কে অগ্রাহ্য বা দমন করার চেষ্টা করি যা আমরা পছন্দ করিনা।

শ্রীল প্রভুপাদ হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র জপকে ঘি তৈরির সাথে তুলনা করেছেন, যেটা মাখনের সার অংশ এবং যেটা বিভিন্ন অনুষ্ঠানে রান্নায় ব্যবহৃত হয়ে থাকে। মাখনকে জ্বাল দেয়ার ফলে ঘি উৎপন্ন হয়। ধীরে ধীরে, দুধ কঠিন বা অস্বচ্ছ হয়ে উপরিভাগে জেগে উঠে এবং একজন তা সরিয়ে নেয়। অন্যথায় সেগুলো পুড়ে নষ্ট হয়ে যায়।

ভগবানের দিব্যানাম জপ আমাদের হৃদয়কে নির্মল করে এবং আমাদের চারপাশের ফেনারূপ অশুদ্ধতা থেকে মুক্ত হতে সাহায্য করে। তখন সমস্ত অনাকাঙ্ক্ষিত চিন্তা বা কাজ যাকে সংস্কৃতে অনর্থ বলা হয়, তা ধীরে ধীরে অপনোদিত হয়। হরিনাম জপ এবং উন্নত ভক্তের সঙ্গ এ দুটি আমাদের হৃদয়কে নির্মল করার খুব শক্তিশালী পদ্ধতি।

অনর্থ নিবৃত্তি বা অনাকাঙ্ক্ষিত চিন্তা ত্যাগ করার অভ্যাস হচ্ছে ভক্তিরসামৃত্তি সিদ্ধিতে শ্রীল রূপ গোস্বামী বর্ণিত প্রেম লাভের অন্যতম একটি ধাপ। অনেক ভক্তকেই এই ধাপে এসে ভাল দৃষ্টান্তের অভাবহেতু বা অন্যান্য অগ্রাধিকারগুলোর কারণে প্রচুর সংগ্রাম করতে হয়। যাহোক, আমার অভিজ্ঞতা অনুসারে, যখন আমরা এই ধাপে অন্তদর্শনের গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারব, তখনই আমরা এটাকে পর্যাপ্ত সময় ও সামর্থ্য দিতে পারব। আর তখন থেকেই আমরা এটার গুরুত্বকে বিবেচনা করতে পারব এবং আমরা আমাদের আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য উন্নত ও দক্ষ ভক্তের সঙ্গ অনুসন্ধান ও তীব্রভাবে প্রার্থনা করব।

সামঞ্জস্যপূর্ণ শরীর

সংস্কৃত “আত্মা” শব্দটি বিভিন্ন প্রসঙ্গে শরীর, মন বা প্রাণকে নির্দেশ করে থাকে। তাই, আমাদের আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য আমাদের বিবাহের শান্তিপূর্ণ, সামঞ্জস্যশীল এবং পরিপূর্ণতার বিষয়ে বিস্মিত হওয়া উচিত নয়। আমাদের কেবল আমাদের জীবনে এই তিনটি বিষয়ের সমন্বয় ঘটানো প্রয়োজন।

যদিও আত্মার ক্ষেত্রে “আমরা প্রকৃতপক্ষে কে” ধারণাটি চিরন্তন, তবুও আমরা এই জগতে আমাদের শরীরকে সাহায্য করার জন্যই কাজ করছি। বৈষ্ণব শাস্ত্র আমাদেরকে এমন অনেক দিক নির্দেশনা প্রদান করেছে, যাতে আমরা আমাদের শরীরকে চিন্তায় রাখতে সাহায্য করতে পারি। উদাহরণস্বরূপ, আমরা আমাদের শরীরে তিলক ধারণ করতে পারি, যাতে এটি আধ্যাত্মিক অনুশীলনের জন্য মন্দির স্বরূপ হয়। সেজন্য আমাদের অবশ্যই শরীরকে গুরু এবং কৃষ্ণের প্রতি সেবা নিবেদনের অংশ হিসেবে শ্রদ্ধা করা ও যত্ন নেওয়া উচিত।

মাঝে মাঝে নবীন ভক্তরা, “আমরা শরীর নই” এই সত্যটিকে স্বীকার করতে গিয়ে শারীরিক প্রয়োজনীয়তা গুলোকে অবহেলা করে। এই ধারণাটি ভক্তদেরকে অন্যদের প্রতি কর্কশ এবং অসহিষ্ণু আচরণের প্রতি পরিচালিত করে। এই ধরনের ভ্রমাত্মক মনোভাবের মাধ্যমে ভক্তরা অলসতা, মায়া তথা মোহের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে শীর্ণ ও দুর্বলকায় হয়ে পড়ে। যাহোক আমাদের শরীরের প্রতি যত্নশীলতা, পরিবার এবং অন্যান্য জীবসত্ত্বার প্রতি করুণা প্রদর্শন আধ্যাত্মিক জ্ঞান ও আত্মসহিষ্ণুতার প্রতীক।

সামঞ্জস্যপূর্ণ মন :

যদি আমরা মনের সামঞ্জস্যের কথা আলোচনা করি, তাহলে সম্ভবত একটি পুরো বই পূর্ণ হয়ে থাকে। কিন্তু এই অধ্যায়ে আমরা কেবল ভগবদ্গীতার কতিপয় উদ্ধৃতি প্রদান করবঃ

“মানুষের কর্তব্য তার মনের দ্বারা নিজেকে জড় জগতের বন্ধন থেকে উদ্ধার করা, মনের দ্বারা আত্মাকে অধঃপতিত করা কখনোই উচিত নয়। মনই জীবের অবস্থা ভেদে বন্ধু ও শত্রু হয়ে থাকে।” (ভগবদ্গীতা ৬/৫)

শ্রীল প্রভুপাদ বিভিন্ন স্থানে বর্ণনা করেছেন যে, যোগের চরম উদ্দেশ্যে হচ্ছে ভগবানের চিন্তা করার মাধ্যমে মনকে আমাদের বন্ধুতে পরিণত করা। মনকে জড় ইন্দ্রিয় উপভোগ, কাম বা জড়বস্তুর প্রতি অস্থায়ী আসক্তিতে নিবদ্ধ করার মাধ্যমে আমাদের শত্রুতে পরিণত করা কখনই উচিত নয়।

আপনার জীবনের এমন কোন অংশ আছে কি যেটা নিয়ে আপনি উদ্বিগ্ন বা বোঝা অনুভব করেন? যদি তাই হয় তাহলে এটাই আপনার পরীক্ষার অশনি সংকেত। উদ্বিগ্নতা, অবসাদ এবং হতাশা প্রভৃতি অভ্যন্তরীণভাবে আপনাকে এই সংকেত প্রদান করে যে, আপনার জীবনপ্রণালীতে পরিবর্তন প্রয়োজন। যদি আপনার হতাশা দীর্ঘস্থায়ী হয়, তাহলে সেক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই কোন পেশাদার নির্দেশকের সাহায্য নিতে হবে। ভগবদ্গীতায় এ বিষয়ে একটি সুন্দর শ্লোক রয়েছে :

“চিত্তের প্রসন্নতা, সরলতা, মৌন, আত্মনিগ্রহ ও ব্যবহারে নিষ্কপটতা এগুলিকে মানসিক তপস্যা বলা হয়।” (ভগবদ্গীতা ১৭/১৬)

“কিভাবে মনকে আমাদের বন্ধু বানানো যায় সেই বিষয়ে এই শ্লোকটি কিছু গুরুত্বপূর্ণ ইঙ্গিত প্রদান করেছে। আমরা যতই ইন্দ্রিয় বিষয়ের প্রতি মনোযোগ নিবদ্ধ করব, ততই আমরা শান্তি হারাতে পারি। আর শান্তিহীন ব্যক্তির প্রকৃত সুখ থাকতে পারে না।” (গীতা ২/৬৬)

যাহোক, আমরা ভক্তিমূলক সেবায় অংশগ্রহণ, ভগবানের দিব্যনাম জপ এবং আমাদের কর্মকে কৃষ্ণসেবায় পরিণত করার মাধ্যমে আমাদের মনকে সন্তুষ্ট করতে পারি।

শরীর, মন এবং আত্মার খাদ্য :

ভক্ত হিসেবে আমাদের কাজ হচ্ছে, আমাদের সাধনার উপযোগী একটি নিয়ন্ত্রিত পন্থায় শরীর ও মনের চাহিদাগুলো পূরণের উপায় খোঁজা।

“যিনি পরিমিত আহার ও বিহার করেন, পরিমিত প্রয়াস করেন, যার নিদ্রা ও জাগরণ নিয়মিত, তিনিই যোগে অভ্যাসের দ্বারা সমাজ জড়জাগতিক দুঃখের নিবৃত্তি সাধন করতে পারেন।” (ভগবদ্গীতা ৬/১৭)

আমাদের শরীরের মৌলিক চাহিদাগুলো হল যথাযথ আহার, জল, বায়ু এবং বিশ্রাম। ভক্তদের জন্য যথাযথ আহার হচ্ছে ভগবৎপ্রসাদ; মাছ, মাংস বা ডিমের কোন সংস্পর্শ ছাড়াই নির্ভেজাল নিরামিষ যা প্রেমসহকারে প্রস্তুত করে কৃষ্ণকে নিবেদন করা হয়েছে। এই ধরনের আহাৰ্যই সাত্ত্বিক বলে কথিত হয়, অন্যভাবে বলতে গেলে এগুলোতে কিন্তু দৈব শক্তি বা গুণাণ্ডন রয়েছে।

“যে সমস্ত আহার আয়ু, স্বপ্ন, বল, আরোগ্য, সুখ ও প্রীতি বর্ধনকারী এবং রসযুক্ত, স্নিগ্ধ, স্থায়ী ও মনোরম, সেগুলি সাত্ত্বিক লোকদের প্রিয়।”

(ভগবদ্গীতা ১৭/৮)

আমাদের পরিমাণ নির্ভর করবে আমাদের বয়সভিত্তিক প্রয়োজনীয়তা এবং আমরা কি পরিমাণ শক্তি ব্যয় করি তার উপর। একজন ভক্তের জন্য অত্যাহারকে ভাল মনে করা হয় না। যাহোক, অপরিপূর্ণ আহার কখনোই নির্দেশিত নয়। ভগবান শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর শিষ্য ষড় গোস্বামীগণ খুব কঠোরভাবে তাঁদের আহার ও নিদ্রাকে নিয়ন্ত্রণ করতেন, এটা তাদের আধ্যাত্মিকতার লক্ষণ বা উৎস নয়। তার অর্থ এই নয় যে, কম আহার করলে বা কম ঘুমালেই আমাদের আধ্যাত্মিক উন্নতি হবে। আমাদের শরীরের কতটুকু প্রয়োজন আগে তা আমাদের বোঝা উচিত এবং সেই অনুসারেই আহার, পান এবং ঘুমানো উচিত। সেজন্য, আমাদের কখনোই আমাদের শারীরিক আবশ্যকতাগুলোর প্রতি কৃত্রিমতা প্রদর্শন করা উচিত নয়, বরং আমাদের প্রয়োজন অনুসারে আহার এবং নিদ্রা যাওয়া উচিত, যাতে

ভগবানের সেবা সম্পাদনের জন্য আমাদের শরীর যথেষ্ট সুস্থ থাকে। যুবক বয়সে সাধারণত আমরা আমাদের মৌলিক চাহিদাগুলো অর্জনের জন্য উদ্বিগ্ন হইনা, কিন্তু আমরা তখন অনেক বর্ধিত দায়িত্ব গ্রহণ করে থাকি এবং আমরা এমন সব বাস্তবতার সম্মুখীন হই, যা অনেক সময় সমাধান করা সম্ভব হয়ে উঠেনা। তখন আমাদের অনেক গুলো পথ থেকে একটাকে বেছে নিতে হয়। ভক্ত হওয়ার পরে এইসব দায়দায়িত্বগুলোর সাথে আমরা আমাদের পারমার্থিক অনুশীলন ও অন্যান্য বিধিনিয়মগুলোকে সংযুক্ত করি।

যদি আমরা কোন ভক্তিমূলক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করি যেখানে প্রচুর সমৃদ্ধ প্রসাদ পরিবেশন করা হয়, তখন আমাদের অত্যাহার না করার ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে। উপরন্তু, আমাদের মধ্যে অনেকের বয়স ধীরে ধীরে বাড়ছে। সেজন্য আমাদের আহাৰের প্রয়োজনীয়তাকে সাধারণ করে তুলতে হবে এবং শুধুমাত্র শরীর নির্বাহের জন্য আহাৰের ক্ষেত্রে আরো সচেতন হতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, আমার স্ত্রীর শারীরিক গঠন কিছুটা দুর্বল, তাই তিনি যখন কোন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেন তখন সাথে করে তার প্রসাদ নিয়ে আসেন অথবা সেখানকার খাদ্য প্রস্তুতপ্রণালী তার শরীরের উপযুক্ত কিনা তা নিশ্চিত হয়ে, প্রসাদ গ্রহণ করেন।

অত্যাধিক আসক্তি বা বিরক্তি নয়ঃ

একটি অত্যন্ত বিস্তৃত দৃষ্টিকোণ থেকে বলতে গেলে, একজন পারমার্থিক অনুশীলনকারী বিবাহিত দম্পতির ক্ষেত্রে সহনশীল ও সামঞ্জস্যপূর্ণ জীবন বলতে বোঝায় অত্যাধিক আসক্তি এবং কৃত্রিম বৈরাগ্য তথা বিরক্তি বর্জন করা। আসক্তি যখন অত্যাধিক হয়ে পড়ে তখন তা জীবনের আধ্যাত্মিক উদ্দেশ্যের বিস্মরণ ঘটায়। অত্যাধিক আসক্তির লক্ষণ হচ্ছে ইন্দ্রিয়তৃপ্তিকে অধিক প্রশ্রয় প্রদান করা বা অপ্রত্যাশিত চিন্তাধারার প্রতি অতিরিক্ত আগ্রহ অনুভব করা। জড় ইন্দ্রিয় উপভোগকে অনেকটা লবনের সাথে তুলনা করা যায়, সুখের জন্য এটা অল্প পরিমাণেই প্রয়োজন। কিন্তু অধিক হলেই তা বিস্বাদ হয়ে যায়। জড় বিষয়ে বিরক্তি বা বিরূপ মনোভাব প্রাথমিকভাবে প্রকাশ্যে হোক বা অপ্রকাশ্যে তা জড় আসক্তিকে প্রতিরোধ করে। কৃত্রিম বিরক্তি, বৈরাগ্যের নামে কারো হৃদয়ে লুকিয়ে থাকা আসক্তিকেই প্রকাশ করে, যা ধীরে ধীরে আসক্তিগুলোকেই প্রশ্রয় প্রদান করে বা কিছু তপস্চর্যা অনুশীলনে প্ররোচিত করে যা উপযুক্ত নয়। অথবা যা নিজের চাহিদাগুলো পূরণ অনর্থক অবহেলার সৃষ্টি করে থাকে। জড় আসক্তি এবং বিরক্তি উভয়েই একই মুদ্রার দুটি ভিন্ন দিক এবং কেবল শুদ্ধভক্তি অনুশীলন দ্বারা ভক্তিমূলক সেবার উচ্চতর স্বাদ গ্রহণের মাধ্যমেই এটা থেকে মুক্ত হওয়া যায়।

আমাদের অস্তিত্ব, পরিবার এবং আধ্যাত্মিক অনুশীলনকে টিকিয়ে রাখার জন্য আমাদের অবশ্যই আরো উদ্যমী হতে হবে। অন্যকথায়, আমাদের সমগ্র জীবনে আধ্যাত্মিক অনুশীলন চালিয়ে যাওয়ার জন্য আমাদের কি করা প্রয়োজন তা উপলব্ধি করার জন্য আমাদের আরো মেধাবী হতে হবে এবং আমাদের শরীর ও মনের পরিবর্তনের প্রতি লক্ষ্য রেখে নিয়মানুযায়ী তাদের সমন্বয় সাধন করতে হবে। আমাদের যৌবন যতটা সহজ, বার্ধক্য ঠিক ততটাই ঝামেলাপূর্ণ হতে পারে। এমনকি তখন আমাদের আধ্যাত্মিক অনুশীলনের জন্য প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য বা দৃঢ়তা নাও থাকতে পারে। যেমনঃ আমার স্ত্রীর বিশ্রামের জন্য একটি শান্ত পরিবেশে নয় ঘন্টা ঘুমানো প্রয়োজন এবং সেটাই তার জীবনকে সহজতর করে তুলেছে। অন্যথায় যে অসুস্থ হয়ে পড়ত। তার প্রধান অগ্রাধিকার হচ্ছে তার পারমার্থিক অনুশীলন এবং সে তার শারীরিক প্রয়োজনীয়তাগুলোকে তার স্বাস্থ্য, সেবা ও সাধনার অঙ্গীকাররূপে দর্শন করে। সে তার শরীরের এই সীমাবদ্ধতাকেই কৃষ্ণের প্রতি নির্ভরশীল হওয়ার একটি উপহার হিসেবে স্থির করেছিল, নিছক অন্ধ গোড়ামিরূপে নয়। কিন্তু ভক্তদের প্রশান্ত হওয়ার জন্য অধিক সুযোগ সুবিধার প্রয়োজন হয়, আর অনেকের ক্ষেত্রে তা অল্প পরিমাণেই যথেষ্ট। আমাদের জীবনে সামঞ্জস্য বজায় রাখার প্রকৃত উদ্দেশ্য হচ্ছে নিজেদের প্রশান্ত হতে সাহায্য করা এবং রাধাকৃষ্ণ, গুরু ও ভক্তদের আরো বেশি স্মরণ, প্রেম এবং সেবা করতে সক্ষম হওয়া।

আধ্যাত্মিক অনুশীলনকে সুদৃঢ় করুন : যখন পরামর্শক দম্পতি হিসেবে আমি এবং আমার স্ত্রী অন্যান্য দম্পতিদের সহায়তা অন্বেষণের কারণ অনুসন্ধান করি, তখন আমরা দেখতে পাই যে, সকল সমস্যার পিছনে পারমার্থিক অনুশীলনের প্রতি অনীহাই দায়ী।

এইভাবেই তাদের মধ্যে বিরোধের মনোভাব প্রবেশ করে। ব্যক্তিগত সাধনা এবং ভক্তিমূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ সম্পর্কের দীর্ঘস্থায়ীত্বের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। সেজন্য, অনেক দম্পতির জন্য এ ধরনের সংকটগুলো মোকাবিলা করে এর পরিবর্তে নিজেদেরকে একটি গুরুভক্তিমূলক জীবন ধারায় উপনীত করা কঠিন হয়ে পড়ে। যদি তারা উপলব্ধি করতে পারে যে, তাদের সাধনা অতিরিক্ত নয় বরং প্রাথমিক, তখনই তারা তাদের পরমার্থিক ও জাগতিক কার্যকলাপগুলোকে একত্রিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ তারা তাদের ছুটির সময়গুলোকে বিভিন্ন পারমার্থিক কার্যকলাপ যেমন জপ বা কীর্তন রিট্রিট, জন্মাষ্টমী বা রথযাত্রা ও গো-বর্ধন পূজার মধ্য প্রধান উৎসব অথবা তীর্থভ্রমণে অতিবাহিত করতে পারে।

“তারকাপতনের” মত হবেন না :

সেসব ভক্তরা কৃত্রিমভাবে অত্যাধিক সেবা গ্রহন করেন বা অপক্ষ অবস্থায় কৃত্রিম বৈরাগ্য প্রদর্শন করেন তাদেরকে আমরা “তারকাপতনের” সাথে তুলনা করতে পারি। তারা প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের গুরুত্বপূর্ণ সেবা সম্পাদন করেন। কিন্তু পরবর্তীতে তারা তাদের পারমার্থিক উন্নতি ও জড় আকাঙ্ক্ষার স্তর উপলব্ধি করতে না পেরে মারাত্মকভাবে অধঃপতিত হয়। তাই জাগতিক ও পারমার্থিক জীবধারার ক্ষেত্রে ক্ষতিকর সমস্ত কিছু বর্জন করুন। এর অর্থ হচ্ছে যে, আমাদের স্থিতি ও সেবার স্তর উপলব্ধি করে হৃদয়ে কৃষ্ণের প্রতি গভীর প্রেম জাগ্রত করার মাধ্যমে ধীরে ধীরে পারমার্থিক জীবনে উন্নত হওয়া উচিত। তাহলেই আমরা স্বাভাবিকভাবে সমস্ত জড়বিষয়ের প্রতি বৈরাগ্য প্রদর্শন করতে পারব।

বৈবাহিক সম্পর্কের যত্ন নিন :

আমাদের বৈবাহিক সম্পর্কের অস্তিত্ব টিকিয়ে রাখার জন্য পর্যাপ্ত সময় প্রদান ও যত্ন নেওয়া উচিত। একটি সম্পর্ক গড়ে ওঠার ক্ষেত্রে সেটাকে টিকিয়ে রাখা ও সাফল্যমণ্ডিত করার জন্য প্রচুর যত্নশীল হওয়া প্রয়োজন। সম্পর্ক কখনোই স্বয়ংক্রিয়ভাবে চলতে পারে না বরং এতে কোমল প্রেমপূর্ণ পরিচর্যা (Tender Loving Care -TLC) এবং সময়বিশেষ সমন্বয় আবশ্যিক। পরিস্থিতির পরিবর্তন ঘটলে বা সদস্যরা পরিপক্ষ হয়ে উঠার সাথে সাথে সম্পর্কের স্থিতিও সেই অনুসারে পরিবর্তিত হওয়া উচিত।

বৈবাহিক থেরাপীতে, দম্পতিরা তাদের সম্পর্কের বাস্তবিক সমস্যা নিয়ে কথা বলতে সক্ষম হয়, তারা তাদের ব্যস্ত জীবন থেকে পারমার্থিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করার সুযোগ লাভ করে এবং তাদের সম্পর্কের স্থিতি সম্পর্কে আলোচনা করে, যা খুবই লাভদায়ক ও উপকারী। যেহেতু পরামর্শ প্রদান বা কাউন্সেলিং এইধরনের প্রতিফলনে সহায়তা মূলক কাজ করে থাকে। তাই এক্ষেত্রে দম্পতিদের জন্য পারিবারিক সমাবেশের একটি নিয়মিত সময় নির্ধারন খুব গুরুত্বপূর্ণ। উপরন্তু আমরা ব্যস্ত দম্পতিদের এটা নির্দেশ দিয়ে থাকি যে, তারা যেন পরস্পরের জন্য জীবনের অন্যান্য কঠিন চাপের বাইরেও কিছু বিশেষ সময় প্রদানের চেষ্টা করে।

উদাহরণস্বরূপ, একজন নারী যখন তাদের সন্তানদের নিয়ে কোন অনতিক্রম্য ভয়াবহ যন্ত্রনার সম্মুখীন হয় তখন সে কোন উপায় খুঁজে পায়না, শান্তিতে আহার পর্যন্ত করতে পারে না। মন্দিরের কোন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ বা পার্কে ঘুরতে যাওয়ারও পরিস্থিতি থাকেনা তখন। কিন্তু যখন তাদের পরস্পরের প্রতি স্বাভাবিক প্রেম এবং অনুরাগ প্রকাশিত হয়, তখন তা তাদেরকে

পুনরুজ্জীবিত করে তোলে। আমাদের পতি বা পত্নীর প্রতি আন্তরিক অনুরাগ প্রদর্শন আমাদের সম্পর্কে আরো শক্তিশালী ও দীর্ঘস্থায়ী করে তোলে এবং এভাবে আমরা দম্পতিদের নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে আন্তরিক অনুরাগ প্রদর্শনের পরামর্শ দিয়ে থাকি। কথাটা খুব সাধারণ হলেও শক্তিশালী।

সামঞ্জস্যই আস্থা নির্মাণ করে :

বৈবাহিক সম্পর্কে সামঞ্জস্য অবশ্যই প্রয়োজন। বৈবাহিক জীবনে পতি পত্নীকে কতটুকু দিচ্ছে এবং একে অপরের কাছ থেকে কতটুকু গ্রহণ করছে উভয়ের সমান মর্যাদা দেওয়া উচিত। বিভিন্ন ক্ষেত্রে তাদের মধ্যে সুনির্দিষ্ট কিছু ভিন্নতা থাকতে পারে, কিন্তু সঠিকভাবে তাদের মধ্যে সামঞ্জস্য থাকা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, ঐতিহ্যবাহী বৈবাহিক নীতি অনুযায়ী, স্বামী অর্থ উপার্জনের জন্য কঠোর শ্রম করবে এবং স্ত্রী তাদের সন্তান প্রতিপালন ও অন্যান্য ঘরোয়া কাজে কঠোর শ্রম প্রদান করবে। যদি একটি সম্পর্কে উভয়েই আদান প্রদানের ক্ষেত্রে সামঞ্জস্য বজায় রাখে, তাহলে অবশ্যই তারা নিজেদেরকে সুখী অনুভব করবে। যখন এই সুখটি দীর্ঘসময় ধরে টিকে থাকবে,

তখন তারা পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ততা প্রদর্শন করবে। এই পদ্ধতিটি কোন ধরনের ব্যক্তিগত স্বার্থের কথা চিন্তা না করে পরস্পরের প্রতি উন্মুক্ত আদান প্রদানের নিরাপত্তা নিশ্চিত করে। বিশ্বস্ততা সু-সম্পর্কের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, যদিও প্রেম বিবাহের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, কিন্তু প্রেমের ভিত্তি হিসেবে বিশ্বস্ততাই সম্পর্কে গতিশীল হয়ে তোলে। শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন যে, প্রেম এবং আস্থা ভক্তদের উত্তম সম্পর্ক, সম্প্রদায় ও সমাজের ভিত্তি হওয়া উচিত।

যখন পরস্পরের চাওয়া পাওয়ার মধ্যে কোন অসামঞ্জস্য দেখা দেবে, তখন উভয়েই তাদের বিশ্বস্ততার ঘাটতি অনুভব করবে এবং সেটা তাদের ক্রোধ, অসন্তোষ ও বিরক্তির মাধ্যমে প্রকাশিত হবে। উদাহরণস্বরূপ, কোন স্ত্রী যখন বাইরে থেকে চাকরী করে এসে দীর্ঘ আটঘন্টা ধরে ঘরের অন্যান্য কাজকর্ম সম্পাদন করেন এবং অন্যদিকে সেই সময়ে তার স্বামী অনলাইনে চ্যাট করে। তখন স্বাভাবিকভাবেই স্ত্রী অসন্তোষ অনুভব করবে, তিনি তার কাজ বন্ধ করে দিতে পারেন, এমনকি কোন প্রতিশোধমূলক আচরণও প্রদর্শন করতে পারেন।

যদি স্ত্রী যথেষ্ট সম্মান ও যত্ন লাভ করা সত্ত্বেও তার প্রতিদান না করেন, তাহলে স্বামী অবশ্যই কিছুটা অপমানিত অনুভব করবেন। যা প্রত্যাহার বা কোন ধংশাত্মক আকারে তথা দাবী বা হুমকীর মাধ্যমে প্রকাশিত হতে পারে। এটা স্মরণ রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, সকল ক্ষেত্রে চাওয়া পাওয়ার মধ্যে সামঞ্জস্য যথাযথভাবে বজায় রাখার প্রয়োজন নেই, কিন্তু যদি স্বামী স্ত্রীর মধ্যে সম্পর্ক যথাযথ না হয়, তাহলে উভয়ের দেওয়া-নেওয়ার ক্ষেত্রে কিছু নির্দিষ্ট সময় ধরে বিশেষ পন্থায় সামঞ্জস্য বজায় রাখা উচিত এবং এভাবেই সামঞ্জস্যের ফলাফল হিসাবে তাদের মধ্যে বিশ্বস্ততা স্থাপিত হবে।

বিনোদন

আপনার জীবনে সামঞ্জস্য ও সম্মিলন সৃষ্টি করাই বিনোদনের প্রধান উদ্দেশ্য। “যিনি পরিমিত আহার ও বিহার করেন, পরিমিত প্রয়াস করেন, যার নিদ্রা ও জাগরণ নিয়মিত, তিনিই যোগ সাধনের দ্বারা সমস্ত জড়জাগতিক দুঃখের নিবৃত্তি সাধন করতে পারেন।” (ভগবদ্গীতা ৬/১৭)

বিনোদন মানে “Co-creating” বা আমাদের পুনঃস্রষ্টকরন বা আমাদের জীবনের উপর একটি সজীব দৃষ্টিভঙ্গি প্রস্তুত করা।

আবার, এটা কর্মজীবী দম্পতিদের বৈপ্লবীকভাবে চাপ মুক্ত হওয়ার একটি আপাত উপায়রূপেও প্রতীয়মান হয়। তখন তারা পরস্পরকে কিছু অতিরিক্ত সময় প্রদানের পরিকল্পনা শুরু করতে পারে। এই সময়টি তাদের উভয়েই তাদের ভুলে যাওয়া লক্ষ্য সম্পর্কে স্মরণ করতে সাহায্য করে এবং তারা একে অপরকে ভ্রমণ, পেশা বা সেবার স্বপ্নকে সহজতর করার পন্থা নির্ধারণে সাহায্য করতে পারে।

আমরা একটি দম্পতিকে তাদের ব্যক্তিগত বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের মাধ্যমে অগ্রসর হতে সাহায্য করেছিলাম। ফলশ্রুতিতে তারা উচ্চতর শিক্ষা অর্জনে তথা শিক্ষাসনদ অর্জনে পরস্পরকে সাহায্য করেছিল। এই সহায়তাটি তাদের পরস্পরের প্রতি প্রেম, সহযোগীতা ও অনুরাগ বর্ধন করেছিল, ফলে তারা গভীর সন্তুষ্টি অনুভব করেছিল। তারা তাদের স্থানীয় মন্দিরে প্রচুর অর্থ দান করেছিল এবং একটি রবিবাসরীয় স্কুল শুরু করতে সাহায্য করেছিল।

কৃষ্ণভাবনামৃত এমনি চরম একটা বিষয় যে, তা আনন্দপূর্ণভাবে সম্পাদন করা যায়। আমাদের চলার গতিপথ তথা প্রকৃতি পরিবর্তন এতটাই কার্যকরী যে, তা আমাদেরকে নবীনও সতেজ অনুভব করতে সহায়তা করে। এই পদ্ধতিতে অনেক ভক্তরাই তাদের আধ্যাত্মিক জীবনের সঠিক পথ খুঁজে পেতে সক্ষম হয়েছে।

কিছু ভক্তরা ফুরফুরে থাকার জন্য বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করে বা বাইরে ভ্রমণ করতে যায়। আর অন্য কিছু ভক্ত আছে যারা ছুটির দিনগুলোতে বিভিন্ন দর্শনীয় স্থানে ঘুরতে পছন্দ করে। আপনার পত্নীর সাথে কিছু মজার সময় অতিবাহিত করার মাধ্যমে আপনার সম্পর্ককে সতেজ করে তোলাটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আদর্শগতভাবে, আমাদের “আনন্দ” বা “বিনোদন” অবশ্যই আধ্যাত্মিক ধাঁচের এবং কৃষ্ণভাবনামৃতির প্রতি অনুকূল হওয়া উচিত। চরমে, আমাদের এই বিষয়টি গভীরভাবে বিচার করে দেখা প্রয়োজন।

বর্ণাশ্রম ধর্ম :

“যিনি পরিমিত আহার ও বিহার করেন, পরিমিত প্রয়াস করেন, যার নিদ্রা ও জাগরন নিয়মিত, তিনিই যোগ অভ্যাসের দ্বারা সমস্ত জড়জাগতিক দুঃখের নিবৃত্তি সাধন করতে সক্ষম।” (ভগবদ্গীতা ৬/১৭)

পারমার্থিক উন্নতির ক্ষেত্রে বর্ণাশ্রম ধর্ম আমাদের আবেগ ও শারিরীক বাস্তবতাকে অনুধাবন করার এক কালজয়ী পন্থা। এটার সাথে বৌদ্ধ মতবাদেরও খানিকটা মিল রয়েছে, যা প্রত্যেককে উচ্চতর চিন্তায় উদ্দেশ্যে গৃহকে আদর্শরূপে গড়ে তোলার শিক্ষা দেয়।

নিজনিজ কাজে সন্তুষ্টি অনুভব করাই জীবনে প্রশান্তি ও পরিপূর্ণতা লাভের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। পেশাগত পরিচিতির ঘাটতি ভক্তের ক্ষেত্রে হতাশা ও অশান্তির অন্যতম কারন। প্রকৃত সত্য হচ্ছে প্রত্যেকের নিজ নিজ বৈবাহিক অবস্থানকে উপলব্ধি করা এবং পারমার্থিক জীবন থেকে যাতে বিচ্যুত না হয় সেই অনুসারে কাজ করা। সামঞ্জস্য ও সম্মিলনের এই মনোভাবটি আমাদেরকে আমাদের স্বাভাবিক আকাঙ্ক্ষার প্রতি একনিষ্ট হতে সহায়তা করে। শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন :

“অর্জুন ছিলেন একজন যোদ্ধা। ভগবদ্গীতার নির্দেশ লাভ করার পর তিনি বললেন, “হ্যাঁ, আমি যুদ্ধ করব”। এখানে এটাই হচ্ছে একনিষ্ট হওয়া। তিনি একজন যোদ্ধা এবং পরবর্তীতেও যোদ্ধাই ছিলেন, যোদ্ধা কখনো শিল্পী বা গায়কে পরিনত হয় না। তোমার পরিবর্তিত হওয়ার প্রয়োজন নেই। তুমি একজন যোদ্ধা তুমি যোদ্ধাই থাকবে। তুমি যদি গায়ক হও, তুমি গায়কই থাক। তুমি যদি ডাক্তার হও, তুমি ডাক্তারই থাক, তুমি যেভাবেই আছ, সেভাবেই থাক কিন্তু একনিষ্ট হও।”

(প্রবচন, ভগবদ্গীতা ২/৫৫-৫৬, নিউইয়র্ক, ১৯ এপ্রিল ১৯৬৬)

“এমনটি পার্থিব কার্যক্রমগুলিও যদি ভগবানের সেবায় একনিষ্ট হয় তাহলে যেগুলোও চিন্ময় কার্যরূপে পরিগণিত হয়।”

(শ্রীমদ্ভাগবত ২/৩/১২, তাৎপর্য)

আমরা শ্রীমদ্ভাগবতের এই উক্তিটির মাধ্যমে অধ্যায়টি শুরু করেছিলাম :

“নিজ অধিকারের প্রতি নিষ্ঠাপরায়নতাই যথার্থ পূণ্য নমে খ্যাত। পক্ষান্তরে নিজ অধিকার থেকে বিচ্যুতি হচ্ছে পাপ। এই দুটি বিষয় এইভাবেই সুনির্দিষ্ট হয়।” (শ্রীমদ্ভাগবত ১১/২১/২)

আমাদেরকে আমাদের পারমার্থিক উন্নতির প্রকৃত স্তর সম্পর্কে জানা উচিত। আর এটা ব্যবহারিক অভিপ্রায় নিয়ে শাস্ত্র অধ্যয়ন, উন্নত ভক্তের সাথে আলোচনা এবং নিজের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার মাধ্যমে সম্ভব হয়। আমাদের পতি/পত্নীর সাহায্যও আমাদের একটা মূল্যবান অন্তর্দৃষ্টি প্রদান করতে পারে। আমাদের পতি/পত্নীর পৌনঃপুনিক অভিযোগও আমাদের এই বিষয়ে সুদৃঢ় ইঙ্গিত প্রদান করতে পারে।

ভক্তিপথের একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ভক্ত হিসেবে, আমাদেরকে আমাদের সমগ্র জীবনের জড় চাহিদাগুলোর স্বর তথা সুযোগসুবিধা, সম্পর্ক এবং অন্যান্য চাওয়া পাওয়া গুলো সম্পর্কে জানা প্রয়োজন। যখন আমরা আমাদের পারমার্থিক উন্নতি ও জড় চাহিদাগুলোর প্রকৃত স্তর জানতে পারব, তখনই আমরা সেই অনুসারে বিবাহ, যথাযথ পেশা নির্বাচন বা ব্রহ্মচারী আশ্রমে একক বৈরাগ্য অবলম্বনের সিদ্ধান্ত নিতে পারব।

আমরা অভিজ্ঞতানুসারে, আমাদের পারমার্থিক স্থিতি ও জড় চাহিদাগুলোর কথা বিবেচনা করে পারমার্থিক জীবনে উন্নতির জন্য যেটা লাভদায়ক সেটাই করা উচিত। এক্ষেত্রে আমাদের জীবনপ্রণালী ভিন্ন হতে পারে, কিন্তু আমাদের লক্ষ্য একই থাকবে। আর সেটা হল পূর্ণ কৃষ্ণভাবনাময় হওয়া।

কর্মবিষয়ক ধারণা :

জ্ঞানবান ব্যক্তিও তার স্বভাব অনুসারে কার্য করেন। কারণ প্রত্যেকেই ত্রিগুণজাত তার স্বীয় স্বভাবকে অনুগমন করেন। সুতরাং নিগ্রহ করে কি লাভ হবে? (ভগবদ্গীতা ৩/৩৩)

পারমার্থিক জীবনে আমাদের আত্মসচেতনতা বাড়ার সাথে সাথে আমরা বদ্ধস্বভাব ও অমীমাংসিত পারিবারিক সমস্যারূপে আমাদের পূর্ব কর্মফলগুলোকেও উন্মোচন করতে সক্ষম হই। এইভাবে বদ্ধ স্বভাব ও অমীমাংসিত সমস্যা আমাদের জীবনে সংঘাত সৃষ্টি করে, আমাদের সুসম্পর্কে ভাঙ্গন সৃষ্টি করে এবং পারমার্থিক উন্নতিতে বাধা দেয়। এটাই হচ্ছে “অনর্থ নিবৃত্তির” স্তর যা আমি পূর্বেই উল্লেখ করেছি, সেটা চিন্তা ও কর্মের একটা স্বাভাবিক স্বভাবগত পন্থায় সমস্ত অপ্রত্যাশিত ভার থেকে মুক্ত করে আমাদের সচেতন করে তোলে। তাই এইসব স্বভাব ও সমস্যা আমাদের উপলব্ধি করা প্রয়োজন।

এবং যথাযথ আচরনের মাধ্যমে এদেরকে পরিতৃপ্ত করে তোলা উচিত। প্রচলিত উদ্যমের সাথে গুরুত্বপূর্ণ হরিনাম জপ, সাধুসঙ্গ ও কৃষ্ণভাবনাময় সেবার ফলে অনেক ভক্তরাই ব্যক্তিগতভাবে উপকৃত হয়েছেন। এছাড়াও ব্যক্তিগত সহায়ক প্রক্রিয়া কাউন্সেলিং এবং সাইকোথেরাপী ইত্যাদিও ভক্তদের জন্য অনেক উপকারী। আমি আমার জীবনের দীর্ঘ সময় যত্ননাদায়কভাবে প্রচলিত সংগ্রামের মধ্যে কাটিয়েছি। কেউ আমায় তখন এই দুঃসহ অবস্থা থেকে মুক্তি পেতে সহায়তা করেনি। পরবর্তীতে আমি আত্মনিরীক্ষণ, কাউন্সেলিং ও আধ্যাত্মিক অনুশীলনের সাথে যুক্ত হলাম এবং ধীরে ধীরে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে শুরু করলাম।

আমি প্রকৃতপক্ষে এটা বোঝাতে চাইছি যে, আমাদের পরমার্থিক জীবনে উন্নতির জন্য কোনটি সহায়ক। এটাই যুক্ত বৈরাগ্য, যার অর্থ মানুষের পারিপার্শ্বিক সবকিছুকে ভগবানের সেবায় নিযুক্ত করা।

প্রভুপাদ বলতেন যে, পুড়িং এর প্রমাণ পাওয়া যায় এর স্বাদের মাধ্যমে। এর অর্থ হচ্ছে যেকোন কিছুর মূল্য কেবল তার ফলাফলের মাধ্যমে প্রকাশিত হয় (ফলেন পরিচীয়েতে)। সচেতনতা পরমার্থিক জীবনে যুক্ত দম্পতির অনর্থ দূর করে, আর এটার মাধ্যমেই আমাদের পারমার্থিক জীবনের সফলতা নিশ্চিত হয়।

জীবনের সকল দিক থেকে আধ্যাত্মিকতার প্রতি একাগ্র হোন :

আপনার বৈবাহিক জীবনের “পরম সুহৃদ”ঃ জীবনে যথাযথ সামঞ্জস্য অর্জনের একটি উপকারী কৌশল হল, কৃষ্ণকে আমাদের বৈবাহিক জীবনের পরম সুহৃদ রূপে দেখা। আমরা স্বামী-স্ত্রীকে একটি পিরামিডের নিচের দুটি বিন্দুতে এবং ভগবানকে সর্বোচ্চ বিন্দুতে স্থান দিতে পারি। এই ধারানাটি আমাদের পারমার্থিকতায় একনিষ্ট হতে সহায়তা করবে। যদিও মৌলিকভাবে শারিরীক, আবেগজনিত এবং আধ্যাত্মিক সক্ষমতা বৈবাহিক জীবনে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তবুও কৃষ্ণভাবনামতে পূর্ণ আত্মনিবেদনই আমাদের সামগ্রিক বৈবাহিক জীবনের চরম লক্ষ্য।

সহায়ক দল গঠন : এক্ষেত্রে বিশ্বস্থ বন্ধু এবং অগ্রজভ্রাতা থাকা খুব সহায়ক, যারা আমাদের সাধারণ ও বৈবাহিক জীবনে আমাদের সহায়তা করতে পারে। যদিও আমরা আমাদের পারিবারিক সিদ্ধান্ত আমাদের পত্নীর সাথে একত্রে নিয়ে থাকি, তবুও বিরোধকালীন সময়ে আমরা আমাদের বিশ্বস্থ বন্ধু, আধ্যাত্মিক উপদেশক বিজ্ঞ ভ্রাতা এবং বর্ধিত পরিবারের উচ্চপদস্থ সদস্য দ্বারা গঠিত সহায়ক দল এর পরামর্শ গ্রহণের মাধ্যমে উপকৃত হতে পারি। ভক্তদের কাউন্সেলিং করার সময় আমি এবং আমার স্ত্রী প্রায়ই শুনি যে,

“তাদের সমস্যাটি অন্যদের থেকে ভিন্ন তখন তারা এটা শুনে খুবই বিস্মিত হয় এবং স্বস্থি অনুভব করে যে, অনেক দম্পতিদের মাঝে এবং অনেক পরিবারেই এই ধরনের সমস্যা গুলো হয়ে থাকে। যেসব দম্পতিরা নিয়মিত পরামর্শদাতা হিসেবে কাজ করেন, তারা অন্যদেরকে এটা জানাতে পারেন যে, কোন ধরনের সংকটে তারা একা নয়। এইভাবে ভক্তরা একটি বিশাল বর্ধিত পরিবারের সাথে যুক্ত হয়ে শ্রদ্ধা, সহানুভূতি ও বিশ্বস্থ একটি সহায়ক সমাজ গড়ে তুলতে পারেন। যখন পরবর্তীতে আপনি কোন দম্পতি বা পরিবার কর্তৃক মধ্যস্থভোজ বা আলোচনার জন্য আমন্ত্রিত হবেন তখন দয়াকরে এই বিষয়টি প্রয়োগ করার চেষ্টা করবেন। একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ কৃষ্ণভাবনাময় জীবনপ্রণালী গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় কিছু কৌশল :

কিছু সাধারণ সমস্যা :

- * পারিবারিক কর্তব্যকে উন্নতির অংশ হিসেবে দেখার পরিবর্তে প্রতিবন্ধকতা হিসাবে দেখা।
- * পারিবারিক জীবন মানে আধ্যাত্মিক জীবন থেকে দূরে সরে যাওয়া বা অমনোযোগী হয়ে পড়া এরূপ মনে করা।
- * পারিবারিক ধর্মীয় অনুষ্ঠানকে মন্দিরের অনুষ্ঠান থেকে অভিন্ন মনে করা।
- * ব্যক্তিগত সাধন-ভজনে উৎসাহের অভাব বা হতাশ অনুভব করা।

সহায়ক মনোভাব :

- * যদি আমি কোন কিছুকে গুরুত্বপূর্ণ মনে করি, তাহলে তা করার উপায় অন্বেষণ করা।
- * আমার পরিবারের ধর্মীয় উৎসবগুলোকে হুবহু মন্দিরের মত আকার দেয়ার প্রয়োজন নেই, এক্ষেত্রে আমরা সৃজনশীল হতে পারি।
- * সৃজনশীলতা ও নমনীয়তার মাধ্যমে অধিকাংশ সমস্যাগুলোকে সহজে সমাধান করা যায়।
- * পারিবারিক জীবন ও আধ্যাত্মিক জীবন পরস্পরবিরুদ্ধ নয় বরং একে অপরের সহায়ক। প্রতিকূলতাকে যদি দায়িত্বশীলভাবে নেওয়া হয়, তাহলে তা পারমার্থিক উন্নতিতে সহায়ক হয়।

কিছু সাধারণ সমস্যাঃ বাহ্যিক

- * কর্মক্ষেত্র ও স্কুলের সিডিউলের কারণে নিয়মিত একই সময়ে আধ্যাত্মিক অনুশীলন কঠিন হয়ে পড়ে।
- * বিনোদনের জন্য উৎকৃষ্ট পরমার্থিক উপকরন না থাকায় জড়জাগতিক বিনোদনের অন্বেষণ করা।
- গৃহে উন্নত পারমার্থিক অনুশীলনের ব্যবহারিক পন্থা :

- * নির্ধারিত সময় রাখুন (নিয়ন্ত্রিত নিদ্রাসহ)
- * বিশেষ স্থান নির্ধারন করুন, যেমন বেদী বা মন্দির কক্ষ।
- * সম্পূর্ণ পরিবারকে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করুন। (সন্তানদের নিদ্রা ত্যাগ না করিয়ে, স্বামী-স্ত্রী উভয়ে অংশগ্রহণ করুন)
- * বিবেচনা এবং আলোচনা করুন, সন্তানদের অংশগ্রহণের জন্য কোন পুরস্কারের ব্যবস্থা থাকা উচিত কিনা?
- * অন্যান্য পরিবারকেও সাথে যুক্ত করুন।
- * বিদ্যু পরিহার করুন (যেমনঃ টেলিভিশন বা অন্যান্য কার্যক্রম যা অবহেলার মনোভাব সৃষ্টি করে)
- * যদি আপনাদের পরিবারে কোন গৃহানুষ্ঠান থাকে তাহলে মন্দির যাওয়ার অন্য একটি সাপ্তাহিক তালিকা তৈরি করুন।

মন্দিরের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের মাধ্যমে উন্নত পারমার্থিক অনুশীলনের ব্যবহারিক পন্থা :

- * পরিবারের কর্মজীবী সদস্য ও স্কুলপড়ুয়া সন্তানদের উপযোগী সময় নির্ধারণ করে মন্দির অনুষ্ঠানে যোগদান করুন।
- * ছোট সন্তানদের সাথে মায়েদের বসার জন্য একটি কক্ষের ব্যবস্থা করে দিন।
- * ছোট শিশুদের জন্য খেলনা ও অংকন সামগ্রীসহ মন্দিরের একটি স্থান নির্ধারন করে দিন।
- * অন্যান্য পরিবারদের সহায়তা করুন, যারা অন্যান্য পারিবারিক বন্ধুত্বমূলক সুবিধাগুলো লাভ করতে চায়।
- * যদি ঐ ধরনের সুযোগ-সুবিধা না থাকে, তাহলে গঠনমূলক কিছু করার চেষ্টা করুন।

প্রার্থনার শক্তি :

পরিশেষে আমরা কৃষ্ণসেবা ও কৃষ্ণপ্রেম অর্জনের লক্ষ্যে সামঞ্জস্য বজায় রাখতে অভিলাষী হব। আমরা আমাদের জীবন, বিবাহ, পরিবার ও অন্য সকলের দিব্য সাহচর্য অর্জনের জন্য নিয়মিত কিছু নির্দিষ্ট সময় ভগবানের প্রার্থনা করতে পারি। অবশ্যই আমরা আমাদের জীবন ও বৈবাহিক সম্পর্কে সামঞ্জস্যপূর্ণ ও কৃষ্ণভাবনাময় রাখার জন্য আরো অনেক কিছু করতে পারি, যার রূপরেখা আমি এই অধ্যায়ে প্রদান করেছি। যাহোক, আমাদের চরম সফলতা নির্ভর করছে ভগবান এবং তাঁর ভক্তদের কৃপার উপর। যদিও সফলতা অর্জনের জন্য আমাদের প্রচেষ্টা ও কৃষ্ণকৃপা উভয়েরই প্রয়োজন

রয়েছে, তথাপি চরমে সেটা কৃষ্ণের কৃপার উপরই বিশেষভাবে নির্ভরশীল। শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন :

“এই অবস্থায় তিনি বুঝতে পারেন যে, ভগবান শ্রীকৃষ্ণের কৃপাই হচ্ছে সর্ব সার সর্বস্ব, শ্রীকৃষ্ণই হচ্ছেন সর্বকারণের পরম কারন এবং এই বিশ্বচরাচর তাঁর থেকে স্বাধীন স্বতন্ত্র নয়।” (ভগবদ্গীতা ৭/১৯, তাৎপর্য)

আমাদের প্রধান পারমার্থিক অনুশীলন হচ্ছে জপ এবং ভগবান ও তার ভক্তদের মহিমা কীর্তন। এ বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ ‘রাজবিদ্যা’ এবং ‘ভক্তিরসামুদ্রসিন্ধু’ গ্রন্থে আমাদের সকল গোপনীয় সমস্যা ভগবানের কাছে ব্যক্ত করতে ও তা পরিপূর্ণতা প্রাপ্ত হওয়ার জন্য ভগবানের কাছে প্রার্থনা করার উপদেশ দিয়েছেন। ভগবানের কালজয়ী ও সমসাময়িক ভক্তদের রচিত প্রার্থনা আমাদের এ বিষয়ে অনুপ্রাণিত করবে। এক্ষেত্রে আমাদের নিজস্ব প্রার্থনা আমাদের ব্যক্তিগত সমস্যাকে ইঙ্গিত করে।

প্রার্থনার মাধ্যমে আমরা আমাদের হৃদয়কে কলুষমুক্ত করে আমাদের জীবনে একজন ভক্ত, পত্নী, পিতা বা বন্ধু হিসেবে ভগবানের কাছে সাহায্য চাইতে পারি। এখানে তিনটি রূপক প্রার্থনা দেওয়া হল :

১।

‘হে প্রিয় প্রভু, আপনার ইচ্ছায় আমি একজন জীবন সঙ্গিনী লাভ করেছি এবং প্রার্থনা করি আমি যেন তাকে সর্বদাই আপনার ভক্তরূপে দেখতে পারি, কোন ব্যবহার্য বা ভোগ্যবস্তুরূপে নয়। আমরা যেন আমাদের ভিন্নতাকে সহজভাবে মেনে নিতে পারি, আমাদের আকাজ্ঞাকে সৎভাবে ব্যবহার করতে পারি এবং আমাদের সম্পর্ক যেন কেবল আপনার সেবা সম্পাদনের জন্যই নিবেদিত হয়। আপনি আমায় কৃপা করুন আমি যেন আমার পত্নীকে আপনার সেবায় সহায়তা করতে পারি এবং আমার পরিবারের সকল সদস্যরা যেন ভক্তিপথে একনিষ্ঠ থাকতে পারে।

২।

‘হে প্রিয় প্রভু, দয়া করে আপনি আমায় আমার জীবনের লক্ষ্য পরিপূর্ণ করতে সহায়তা করুন, যা আমার জন্য আপনি নির্ধারিত করে রেখেছেন। আমায় সাহায্য করে আমাকে প্রতি মূহর্তে আপনার সেবায় পূর্ণরূপে মগ্ন থাকতে দিন। আমি জানি আপনি সেটা করবেন, আমি অবশ্যই আপনার নির্দেশ ও আপনার শুদ্ধ ভক্তদের উপদেশ মেনে আমার জীবনকে আপনার পথে পরিচালিত করব। দয়া করে যথাযথ স্থানে আমার সেবা নির্ধারণ করে দিন, যাতে আমি পূর্ণরূপে আমার মন ও হৃদয়কে আপনাতে নিবদ্ধ করতে পারি। আমায় আশীর্বাদ করুন কোন পরিস্থিতিতেই আমি যেন বিচলিত হয়ে না পড়ি, বরং সবকিছুকে যেন প্রেম, ধৈর্য্য, উপলব্ধি ও বিচক্ষণতা দিয়ে বিচার করতে পারি।

“হে প্রিয় প্রভু, দয়া করে আমাকে আমার জীবনের সকল ক্ষেত্রে সমতা বজায় রাখতে সাহায্য করুন। যাতে আমি আমার শরীর, মন, আবেগ, বুদ্ধি ও আত্মার যথাযথ পরিচর্যা করতে পারি, যাতে আমি আমার পারমার্থিক অনুশীলনে মনোযোগী হতে পারি। এভাবে আমাকে আমার পরিবার, পেশা, ভক্ত সমাজ, সমগ্র বিশ্ব এবং সমগ্র মহাবিশ্বের সেবা করার সুযোগ দিন। আমার হৃদয়কে পরীক্ষা করুন এবং আমাকে সেইসব স্থান প্রদর্শন করুন সেখানে আমার ব্যক্তিগত এবং আমার পত্নী ও পরিবারের প্রতি অসামঞ্জস্যতাগুলো লুকিয়ে রয়েছে।”

এই প্রার্থনাগুলো আপনাকে আপনার ব্যক্তিগত উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে। তবে এগুলো অনুভূতি সহকারে ক্রন্দনের মাধ্যমে করাই উত্তম।

সামঞ্জস্যভিত্তিক চিন্তাধারা :

* যদি আপনার জীবন বা বৈবাহিক সম্পর্ক যথাযথভাবে সামঞ্জস্যপূর্ণ বা প্রায় সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়, তাহলে সেটা কিরকম দেখতে এবং আপনি নিজের মধ্যে অন্যদের চেয়ে কিরকম ভিন্নতা অনুভব করছেন ?

* আপনার জীবনের বা বৈবাহিক সম্পর্কের কোন অংশটি সামঞ্জস্যহীন রয়েছে এবং তা সামঞ্জস্যপূর্ণ করতে আপনি কি কি করতে পারেন ? এই অধ্যায়ে আলোচিত সুনির্দিষ্ট বিষয়গুলো চিন্তা করুন, যেমন:

- * আপনার শারিরীক স্বাস্থ্য
- * মানসিক মনোভাব
- * চাপ
- * পেশা
- * সহনশীল উৎসসমূহ
- * স্বাভাবিক আশা আকাঙ্ক্ষা
- * পতি/পত্নী হিসেবে পারিবারিক দায়িত্ব
- * পিতামাতা হিসেবে পারিবারিক দায়িত্ব
- * ব্যক্তিগত সময় ও বিনোদন
- * আপনার পারমার্থিক অনুশীলন বা সাধনা

আপনি কি আপনার পেশা এবং সাধনার ক্ষেত্রে সন্তুষ্ট ?

আপনার পেশা, পারিবারিক দায়িত্ব এবং আপনার আধ্যাত্মিক অনুশীলনের মধ্যে সম্পর্ক কি ?

যদি আপনার জীবন নিয়ন্ত্রনের বাইরে চলে যায়, যদি আপনি ও আপনার পত্নী উভয়েই ব্যক্তিগতভাবে ব্যবহারিক বা সৃজনশীল সমাধানের চেষ্টা করা সত্ত্বেও সফলতা না আসে, সেক্ষেত্রে আপনার এমন কেউ আছে বলে মনে করেন কি, যার কাছ থেকে আপনি পরামর্শ গ্রহণ করতে পারেন ? আপনি কি পরামর্শ গ্রহণকে উচিত মনে করেন ?

আপনার কি কোন ব্যক্তিগত সহায়ক দল আছে যার সাথে বা যাদের সাথে আপনি আপনার সমস্যাগুলো আলোচনা করতে পারেন? যদি না থাকে, তাহলে আপনি কি কোন ভক্ত বা বিশ্বস্থ বন্ধুর সাহায্য অন্বেষণ করবেন। আপনি কি কোন দম্পতিকে খুঁজে নেবেন যারা আপনার ও আপনার পত্নীর বিশ্বস্থ বন্ধু হতে পারে। আপনি কি দম্পতিদের কোন দল খুঁজে নিতে বা সংগঠিত করতে ইচ্ছুক, যেখানে আপনারা একত্রে পারমার্থিক অনুশীলন বা প্রাসঙ্গিক বিষয়ে আলোচনা করতে পারবেন ?

বর্ধিত আধ্যাত্মিকতা

আধ্যাত্মিক প্রতিটি ভক্তের জীবনে মৌলিক এবং অতি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। তবুও এটি আবশ্যিক আমাদের জীবনের তথাকথিত অংশগুলো যেমন : জীবিকার জন্য অর্থোপার্জন প্রভৃতি ও আমাদের আধ্যাত্মিক অনুশীলনে ক্ষেত্রবিশেষে সহায়ক হতে পারে। এই দৃষ্টিকোণ থেকে এটা প্রকৃতই কৃষ্ণভাবনাময় পন্থা। শ্রীল ভক্তিবিনোদ ঠাকুর তার “শরণাগতি” গ্রন্থে আমাদেরকে আধ্যাত্মিক জীবনে অনুকূল বিষয়কে গ্রহণ ও প্রতিকূল বিষয়কে বর্জন করার উপদেশ দিয়েছেন এবং এই পরিবর্তনটি আমাদের জীবনের বিভিন্ন সময়ে প্রযোজ্য হতে পারে। গৃহস্থ আশ্রমে, আমাদের অবশ্যই আধ্যাত্মিক মনোভাব সম্পন্ন গৃহস্থ হওয়া উচিত, যাদের প্রধান লক্ষ্যই হল আধ্যাত্মিকভাবে উন্নত হওয়া। গৃহস্থ তখন উপলব্ধি করতে শুরু করে যে, প্রশান্তি, সুখী ও পরিপূর্ণতা অনুভব করার জন্য শারিরীক, মানসিক, আবেগগত ও আধ্যাত্মিকভাবে কি কি প্রয়োজন। তাই একটি দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্যমাত্রা গ্রহণ করার মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবনের ঐ সকল মাত্রাকে পরিপূর্ণতা প্রদান করতে পারি। এই ধরনের সামঞ্জস্যপূর্ণ জীবন অর্জনের মাধ্যমে আমরা আজীবন শান্তিপূর্ণভাবে গুরু, বৈষ্ণব ও কৃষ্ণের সেবা করে যেতে পারব।

লেখক পরিচিতি :



কর্ণামৃত দাস, ১৯৭০ সালে শ্রীল প্রভুপাদ কর্তৃক দীক্ষাপ্রাপ্ত হন। দীর্ঘ চৌদ্দ বছর তিনি সারা পৃথিবীর বিভিন্ন ইস্কন মন্দিরে বসবাস করেন। তাঁর ভক্তি জীবনের শুরুতে তিনি নগর সংকীর্তন ও গ্রন্থ বিতরণে অংশগ্রহণ করতেন এবং পরবর্তীতে তিনি হেড কুক এবং পূজারীর দায়িত্ব লাভ করেন। বিবাহের পর তিনি আরো অধিক উদ্যমের সাথে ভক্তিমূলক সেবায় অংশগ্রহণ করতেন। তিনি তার স্ত্রী অর্চনা সিদ্ধি দেবী দাসী সহ একটি বৈধ ক্লিনিক্যাল প্রতিষ্ঠানে ও বৈবাহিক পরামর্শ প্রদান ও দম্পতিদের প্রশিক্ষণ দিতেন। তারা এখনো একত্রে সারা পৃথিবীতে বিভিন্ন ওয়ার্কশপের মাধ্যমে পারমার্থিক প্রশিক্ষণ দিয়ে যাচ্ছেন। এছাড়াও Krishna.com এ তাঁর একটি ব্লগ রয়েছে এবং অতি সম্প্রতি "Give to Live" নামক তার একটি গ্রন্থও প্রকাশিত হয়েছে। তিনি এবং তাঁর পত্নী বর্তমানে আমেরিকার নর্থ ক্যারোলিনায়, স্যাণ্ডিরিজ এর নিকটে একটি ছোট্ট ভক্ত কম্যুনিটি তথা "প্রভুপাদ ভিলেজে" অবস্থান করে সেবা করছেন।

অধ্যায়-১০

অনুদান : সামাজিক সহায়তা

কৃষ্ণনন্দিনী দেবী দাসী

এই অধ্যায়ে আপনি জানতে পারবেন :

- * কেন গৃহস্থদের অনুদান প্রদান করা উচিত
- * কিভাবে গৃহস্থরা পৃথিবীতে বৈচিত্র্যতা দৃষ্টি করতে পারে
- * অনুদান প্রদানের ক্ষেত্রে গৃহস্থদের সমস্যাগুলোর কিভাবে সমাধান করা যায়।
- * গৃহস্থ নীতি

এই অধ্যায় যেসব মূলনীতির উপর আলোকপাত করা হয়েছে :

- * ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়িত্বশীলতা
- * নিয়ন্ত্রিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং দৃষ্টান্তমূলক জীবনপ্রণালী

ভূমিকা

“সমগ্র জগতের মঙ্গলের জন্য এটি একটি বিজ্ঞানসম্মত আন্দোলন। তাই তোমাকে তোমার স্বভাব ও আচরণের মাধ্যমে অন্যদের হৃদয়ে বিশ্বাস জন্মাতে হবে, তাহলেই লোকেরা এটাকে গ্রহণ করবে।”

(প্রবচন, শ্রীমদ্ভাগবত ১/১০/৩, তেহরান, ১৩ মার্চ ১৯৭৫)

কিছু বছর পূর্বে, আমি এবং আমার স্বামী একটি বৈবাহিক সম্মেলন থেকে ফিরতি বিমানে ফিরছিলাম। আমরা সেখানে দম্পতিদের সুস্থ সম্পর্কের দক্ষতাভিত্তিক শিক্ষার উপর একটি ওয়ার্কশপ প্রদান করেছিলাম। আমরা উভয়েই একটি ফ্লাইট ম্যাগাজিন নিয়ে এর প্রধান প্রবন্ধটিতে পলক ফেললাম, যেখানে লেখা ছিল, “হরে কৃষ্ণ” ভক্তদের কোন কিছুর উদাহরণরূপে গ্রহণ করা উচিত নয়।”

আমরা শ্রীল প্রভুপাদের শিক্ষা প্রচার, বৈবাহিক ও পারিবারিক জীবনে তার দর্শনকে বিস্তার করার ক্ষেত্রে এটিকে কৃষ্ণের কৃপারূপে ও একটি চ্যালেঞ্জরূপে গ্রহণ করেছিলাম। ঠিক তার পরক্ষণেই সেখানে আমরা হরেকৃষ্ণ কম্যুনিটি থেকে একদল লোককে আসতে দেখলাম এবং তারা সুস্থ প্রেমপূর্ণ ও নীতিশীল পরিবার গঠনের জন্য আমাদের উপদেশ ও সহায়তা প্রদানের জন্য অনুরোধ করছিল। এই অধ্যায়ে, আপনারা এমন কিছু ধারণা, প্রস্তাব, শাস্ত্রীয় উদ্ধৃতি এবং দৃশ্যকল্প খুঁজে পাবেন যেগুলো সারা পৃথিবীতে বৈষ্ণব কম্যুনিটিকে সুবৃহৎভাবে বিস্তার করার জন্য, বিশ্বব্যাপী গৃহস্থদের সামাজিক

অনুদান প্রদানের গুরুত্বকে তুলে ধরবে।

সামাজিক দায়িত্বশীল গৃহস্থদের প্রধান চাবিকাঠি

সামাজিক দায়িত্বশীল গৃহস্থদের সংখ্যা বিস্তৃত করার জন্য নিম্নে কিছু ইঙ্গিত প্রদান করা হলঃ

- * সমতা, * সামঞ্জস্য, * দয়া, * দৃষ্টান্ত, * একনিষ্টতা,
- * সংযম, * শ্রদ্ধা, * প্রীতিপূর্ণ সেবা, * জবাবদিহিতা,
- * বিশ্বস্ততা, * সুস্থ বিনোদন, * সংস্কৃতিক কার্যক্রম

কৃষ্ণভাবনাময় বৈবাহিক জীবনের দায়িত্বসমূহ

একটি আন্তরিক গৃহস্থভিত্তিক দৃশ্যকল্প : কালিন্দী দাসী ও প্রেম দাস (প্রকৃত নাম নয়) তাদের বিবাহে অনুষ্ঠানে বিবাহ যজ্ঞ সম্পাদনের পূর্বে একটি দক্ষতাবর্ধক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করার জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হলেন। তারা কার্যকরী যোগাযোগ ও বিরোধ নিরসন দক্ষতায় উন্নত হওয়ার মাধ্যমে তাদের বৈবাহিক জীবনকে নিখাদ, সুস্থ এবং চিরস্থায়ী বিবাহে পরিণত করার জন্য আরো অধিক সহযোগিতা লাভ করতে চান। তাই তখন থেকেই তারা উভয়েই তাদের ভক্তিজীবন সম্পর্কে আরো আন্তরিক হলেন। তাই তারা গৃহস্থ জীবনের প্রকৃত সামাজিক ও আধ্যাত্মিক তাৎপর্য উপলব্ধি করতে চাইলেন। কালিন্দী দাসী ও প্রেম দাস তাদের বৈবাহিক ও পারিবারিক জীবন সম্বন্ধে বাস্তববাদী হতে চান এবং তার জানতেন যে, শ্রীল প্রভুপাদ বিবাহের পূর্বেই দম্পতিদের সেই বিষয়ে প্রশিক্ষণ গ্রহণের নির্দেশ দিয়ে ছিলেন।

কৃষ্ণভাবনাময় জীবন গ্রহণ করুন- প্রতিটি মানুষের জীবনে কৃষ্ণভাবনাময় জীবন গ্রহণের সিদ্ধান্ত নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যখন আমরা নিজেদেরকে জড় জগতে খুঁজে পাই, তখন তা এটা নির্দেশ করে যে, আমরা আমাদের পরম প্রভু পরমেশ্বর ভগবানের সাথে আমাদের নিত্য দাসত্বের সম্পর্কের কথা ভুলে গেছি।

তাই এই চিরস্থায়ী সম্পর্ককে পুনরুজ্জীবিত করার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ আর কিছুই হতে পারেনা। এই ধরনের সিদ্ধান্ত গ্রহণের অর্থ হচ্ছে সাধু, গুরু ও শাস্ত্রের নির্দেশানুযায়ী ভগবানের সেবা করার একটি প্রাত্যাহিক অঙ্গীকার গড়ে তোলা।

ভগবান নিজেই গৃহস্থ আশ্রম ও তার কর্তব্যগুলো নির্ধারণ করেছেন। তার একান্ত ইচ্ছাতেই আশ্রমসমূহের মাধ্যমে অগ্রগামী উন্নতির জন্য প্রাকৃতিক আয়োজনসমূহ সংগঠিত হচ্ছে। মানুষের এই সব সহজাত চাহিদাগুলো যখন পূরণ হয়। তখনই তা অনুশীলনকারীকে আত্মোপলব্ধির সর্বোচ্চ শিখরে উপনীত করে।

ভক্তরা জানেন যে এই স্বাভাবিক উন্নতি বর্ণাশ্রম ধর্মের মাধ্যমেই হয়ে থাকে, যাতে লোকেরা ক্রমান্বয়ে ব্রহ্মচর্য থেকে গৃহস্থ গৃহস্থ থেকে বানপ্রস্থ এবং বানপ্রস্থ থেকে সন্ন্যাসের দিকে ধাবিত হয়।

আশ্রমের দায়দায়িত্বসমূহ :

ব্রহ্মচর্য আশ্রম থেকে আধ্যাত্মিক সোপানের দ্বিতীয় ধাপ গৃহস্থ আশ্রম নির্বাচন করেন, তখন তাদের উপলব্ধি করা উচিত যে একটি শান্তিপূর্ণ ও সফল জীবনের জন্য তাদেরকে অনেক সামাজিক দায়দায়িত্ব আন্তরিকতার সাথে গ্রহণ করতে হবে। যেমনঃ বিবাহিত ভক্তদের তাদের অনুজ, সন্তান ও দুর্বল সদস্যদের যত্ন নিতে হয়, নিয়মিত দান করতে হয়, ধরিত্রী মাতার প্রতি শ্রদ্ধা ও যত্ন নিতে হয় এবং যে সব কম্যুনিটিতে তারা বসবাস করে সেখানে কিছু অনুদান ও প্রদান করতে হয়। গৃহস্থরাই তাদের জীবন, কাজ ও কর্মের মাধ্যমে অন্যদেরকে উৎসাহিত করতে তথা দৃষ্টান্ত স্থাপন করতে পারে। এই বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদ বলেছেন :

“এমনকি বৈবাহিক জীবনেও কৃষ্ণভাবনাময় হয়ে আমরা শান্তিপূর্ণ ও পবিত্র জীবন যাপন করতে পারি। সেই বিষয়ে দৃষ্টান্ত স্থাপনের জন্য আমাদের আরো অধিক সন্তানের প্রয়োজন, যাতে তারা কৃষ্ণভাবনামৃতের নীতিগুলো অনুসরণ করেও কিভাবে সুন্দর ও মাধুৰ্যপূর্ণ, উন্নত জীবনযাপন করা যায় তা প্রদর্শন করতে পারে। (উপেন্দ্রের নিকট পত্র, ৯ ডিসেম্বর ১৯৬৮)

সেজন্য একটি কৃষ্ণভাবনাময় পরিবারই সমাজিকভাবে দায়িত্বশীল

ভগবদগীতায় অর্জুন ভগবানকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন, “একজন ভক্তের আচরণ কেমন হওয়া উচিত? তাঁর বাক্য, গমন ও উপবেশন কি রকম হয়?” অনুরূপভাবে আমরাও প্রশ্ন করতে পারি, একটি কৃষ্ণভাবনাময় পরিবারের বৈশিষ্ট্য কি হওয়া উচিত, স্ত্রী কিরূপ আচরণ করেন, স্বামীর আচরণ কিরূপ হয়, সন্তানদের মধ্যে কি ধরনের প্রত্যাশা থাকে?

একটি কৃষ্ণভাবনাময় পরিবার সামাজিকভাবে দায়িত্বশীল, কেননা তাতে স্বামী স্ত্রী ও সন্তানরা কেবল ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে সন্তুষ্ট করা বা অন্যদের সেবা করার জন্যই পরস্পরকে সহযোগীতা করেন না, বরং তারা অন্য ভক্ত ও সাধারণ লোকদের সাথেও প্রেম, অনুরাগ ও সম্মানের সাথে আচরণ করতে সহায়তা করেন।

“গৃহস্থের কর্তব্য হচ্ছে প্রথমে পরিবারের শিশু এবং বৃদ্ধদের, ব্রাহ্মন এবং পশুদের ভোজন করানো। তা ছাড়া, আর্দ্র গৃহস্থের কর্তব্য হচ্ছে কেবল অপরিচিত ক্ষুধার্ত ব্যক্তিতে ঢেকে এনে আহার করিয়ে তারপর স্বয়ং ভোজন করা। পথে নেমে তেমন কোন ক্ষুধার্ত ব্যক্তিকে তিনবার ডাকতে হয়। কোন

গৃহস্থ যদি এই বিধির অবহেলা করে, বিশেষ করে বৃদ্ধ এবং শিশুদের ক্ষেত্রে, তাহলে তা ক্ষমার অযোগ্য হয়।" (শ্রীমদ্ভাগবত, ১/১৪/৪৩, তাৎপর্য)

আমাদের তথা সকল গৃহস্থদের নিশ্চিত হওয়া উচিত যে আমাদের চারপাশে যেন কেউ ক্ষুধার্ত না থাকে, বিশেষ করে শিশু ও বৃদ্ধরা। এটা খুবই শক্তিশালী রীতি। যদি আমরা গৃহস্থ জীবনের এই বিশেষ রীতিটি আন্তরিকতায় সহিত পালন করি, তাহলে আমরা কেবল ভগবানকেই সন্তুষ্ট করব না, বরং কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচারের ক্ষেত্রে একটি সৃজনশীল পন্থাও উন্মোচিত হবে। কিভাবে গৃহস্থদের নিম্নার্থ ও সামাজিকভাবে সংশ্লিষ্ট হওয়া উচিত, এটি তার একটি আদর্শ দৃষ্টান্ত এবং এই নির্দেশটি কিভাবে আমরা আমাদের জীবনে ব্যবহারিকভাবে প্রয়োগ করতে পারি সেই সম্পর্কে বিবেচনা করা উচিত।

বর্তমানে আমাদের পারিপার্শ্বিক পরিবেশের কারণে আমরা প্রতিবার ভোজের সময় দৌড়ে রাস্তায় গিয়ে আহ্বান করতে পারি না। কিন্তু আমরা স্বাস্থ্যসম্মত পুষ্টিকর প্রসাদ তৈরি করে প্রতিবেশীদের সাথে বিনিময় করতে পারি। অনুরোধক্রমে আমরা বিভিন্ন স্কুল অনুষ্ঠানগুলোতে ছোট কেক বা হালকা খাবার বিতরণের চেষ্টা করতে পারি। আমরা আমাদের কর্মক্ষেত্রে কিছু প্রসাদ নিয়ে আসতে পারি ও আমাদের সহকর্মীদের সাথে বিনিময় করতে পারি। আমরা পারমার্থিকভাবে ক্ষুধার্ত ব্যক্তিদের প্রচারপত্র, ভক্তিমূলক গান এবং গ্রন্থ বিতরণ করতে পারি। এমনকি আমরা আমাদের প্রতিবেশী, সহকর্মী বা শুভাকাজ্ছীদের মন্দির, ভক্তিবৃক্ষ বা নামহট্ট অনুষ্ঠানে আমন্ত্রণ জানাতে পারি।

সমাজ সচেতন গৃহস্থদের দুটি প্রধান মূলনীতি :

বারটি মূলনীতির মধ্যে স্বাস্থ্যকর ও উন্নত গৃহস্থ জীবন গঠনের প্রধান দুটি মূলনীতি হল :

১। ব্যক্তিগত ও সামাজিক দায়িত্বশীলতা

২। নিয়ন্ত্রিত, সামঞ্জস্যপূর্ণ ও দৃষ্টান্তমূলক জীবনপ্রণালী

এই দুটি মূলনীতির মাধ্যমেই আদর্শ কৃষ্ণভাবনাময় পরিবার সনাক্ত করা যায়। নিম্নে গৃহস্থদের সামাজিক দায়িত্বশীলতার একটি তালিকা দেওয়া হল, যাতে গৃহস্থরা তাদের গৃহস্থ জীবনকে সফল করার প্রয়োজনীয়তাগুলো পূরণ করতে পারে।

* তারা দান করতে পারে

* তারা অন্য তিনটি আশ্রম যথা ব্রহ্মচারী, বানপ্রস্থ ও সন্ন্যাস আশ্রমীদের সহায়তা করতে পারে।

* তারা ব্যাখ্যা করতে পারে কৃষ্ণভাবনাময় পরিবারের আহার, কর্ম, পূজা ও বিনোদন কেমন হওয়া উচিত এবং সেই বিষয়ে তাদের জীবনে প্রয়োগকৃত

বিভিন্ন পন্থায় শিক্ষা প্রদান করতে পারে।* তারা প্রেমপূর্ণ ও প্রতিপালনশীল পন্থায় একে অপরের যত্ননিতে পারে এবং

ভক্তদের সাথে প্রেম বিনিময়ের ছয়টি পন্থা অনুশীলন করতে পারে।

* তারা প্রতিবেশীদের সাথে ভাল ব্যবহার করতে পারে।

* তারা কৃষ্ণের সন্তুষ্টি বিধানার্থে সকল পারিবারিক ও সামাজিক কার্যকলাপের প্রতি একনিষ্ট হতে পারে।

কেন গৃহস্থদের অনুদান প্রদান করা উচিত ?

কেন বিবেকবুদ্ধিসম্পন্ন গৃহস্থরা দান করবে? কেননা আমরা কৃষ্ণ কর্তৃক অনুপ্রাণিত এবং আমাদের বিশ্বাস আছে যে, আমরা যদি যথাযথভাবে আমাদের দায়িত্ব সম্পাদিত করতে চাই তাহলে কৃষ্ণ সেটা সরবরাহ করবেন। একটি খ্রিষ্টান সঙ্গীতে গাওয়া হয় যে, "তুমি কখনোই ঈশ্বরের সাথে পাল্লা দিতে পার না, তা তুমি যতই চেষ্টা করনা কেন। তুমি যখন দান করবে, তিনি ততই তোমাকে দিতে থাকবেন। কেবল দান করতে থাক, তখন তুমি বুঝতে পারবে যে এটা প্রকৃতই সত্য।" উপরোল্লিখিত একটি বা সকল দায়িত্বগুলো পালনের মাধ্যমে কৃষ্ণভাবনাময় পরিবারের সদস্যরা কার্যকরীভাবে স্বাস্থ্যকর, প্রেমপূর্ণ, কৃষ্ণকেন্দ্রিক পরিবর্তনে আচরনের মানদণ্ড স্থাপন করতে পারেন, এবং সেজন্য এমন একটি মানব সমাজ প্রয়োজন, যেটা নিজের দায়িত্বগুলো যথাযথভাবে পালনের মাধ্যমে একটি সুদৃঢ়, প্রেমপূর্ণ ও কৃষ্ণভাবনাময় পরিবারের মহত্বকে প্রদর্শন করতে পারবে।

"ভক্তদের অন্যতম একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য হচ্ছে "দক্ষ", তাঁরা অবশ্যই যেকোন বিষয় সুন্দরভাবে সম্পাদন করতে অত্যন্ত দক্ষ। এমন নয় যে বৈষ্ণবদের জাগতিক বিষয়ে অদক্ষ উদাসীন হতে হবে। না, সেজন্য আমি বারবার মন্দির ব্যবস্থাপকদের অনুরোধ করি যে, তারা যেন অত্যন্ত দক্ষতার সাথে মন্দির সংশ্লিষ্ট বিষয়গুলো পরিচালনা করে। একটি ক্ষুদ্র সিকিও অপচয় করা উচিত নয়। বৈষ্ণব অবশ্যই সর্ববিষয়ে দক্ষ হবেন। তাতে এমন কোন অজুহাত থাকবে না যে, যেহেতু আমি ভক্ত হয়েছি তাই আমি জড় বিষয়ে উদাসীন। জড় বিষয় মানে কি? নিবন্ধকৃষ্ণ সমন্ধে যুক্তবৈরাগ্যমুচ্যতেঃ। কৃষ্ণের সাথে যা কিছু সম্পর্কিত তা জড় নয়, তা চিন্ময়। আমি আরো কয়েকবার ব্যাখ্যা করছি যে, এই মন্দিরকে কখনোই সাধারণ ভবন মনে করো না। এটা বৈকুণ্ঠ, চিত্তামনিপ্রকরসম্মসু। কৃষ্ণের গৃহ হচ্ছে প্রকরসম্মসু। চিত্তামনিপ্রকরসম্মসু, সম্ম মানে গৃহ। তাই আমাদের এই মন্দিরের সমস্ত বিষয়কে খুব-খুব যত্নের সহিত নেওয়া উচিত ও সুন্দরভাবে ব্যবস্থাপনা করা উচিত। এমন নয় যে, আমি বৈষ্ণব হব, তাই সবকিছু হারিয়ে ফেলি, বিনষ্ট করি বা ভেঙ্গে ফেলি। আমি

বৈষ্ণব হব, আমি কোন কিছুই পরোয়া করি না। সেটা আমার অভিমত নয়।

(প্রবচন, শ্রীমদ্ভাগবত ১/৭/৪০, বৃন্দাবন, ১ অক্টোবর ১৯৭৬)

এইভাবে, সবকিছুকে কিভাবে কৃষ্ণসেবায় ব্যবহার করা যায় সেবিষয়ে দক্ষ হতে হবে। শ্রীল ভক্তিবিনোদ ঠাকুর তার রচিত প্রার্থনায় এ বিষয়ে একটি সুন্দর দৃষ্টান্ত প্রদান করেছেনঃ

“মানস, দেহ, গেহ যো কিছু মোর। অর্পিলু তুয়া পদে নন্দকিশোর” অর্থাৎ হে প্রভু, আমার গৃহ, স্ত্রী, সন্তান, ধনসম্পত্তি, আমার যা কিছুই আছে সবই তোমার চরণে অর্পন করলাম।

এই সব কার্যক্রমে যুক্ত হওয়াকে যজ্ঞ বলা হয়। পরমেশ্বর ভগবান শ্রীকৃষ্ণ ভগবদগীতার অষ্টাদশ অধ্যায়ের পঞ্চম শ্লোকে বলেছেন,

“যজ্ঞ, দান ও তপস্যা ত্যাজ্য নয়, যজ্ঞ, দান ও তপস্যা মনীষীদের পর্যন্ত পবিত্র করে।” এবং এই শ্লোকের তাৎপর্য শ্রীল প্রভুপাদ ব্যাখ্যা করেছেন যে,

“মানুষকে পরমার্থের পথে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার উপযোগী অনেক শুদ্ধিকরনের প্রক্রিয়া আছে। দৃষ্টান্তস্বরূপ, বিবাহ অনুষ্ঠানকেও এরকম একটি পবিত্র কর্ম বলে গণ্য করা হয়। তাকে বলা হয় বিবাহ যজ্ঞ। ভগবান এখানে বলেছেন যে, মানব সমাজের মঙ্গলের জন্য যে যজ্ঞ তা কখনই ত্যাগ করা উচিত নয়। বিবাহ যজ্ঞের উদ্দেশ্য হচ্ছে মানুষের মনকে সংযত করে শান্ত করা, যাতে সে পরমার্থ সাধনের পথে এগিয়ে যেতে পারে।”

(ভগবদগীতা ১৮/৫, তাৎপর্য)

কৃত্রিম বৈরাগ্য : অন্য এক বিভ্রান্তি

এই বিষয়টি অনুধাবন করার জন্য, আসুন আমরা কালিন্দী ও প্রেম দাসের দৃশ্যকল্পে প্রবেশ করি :

বিবাহপূর্ব শিক্ষা অধিবেশনে বার ঘন্টা অতিবাহিত হওয়ার পর কালিন্দী দাসী ও প্রেম দাস তাদের বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের সহায়তায় বিবাহ অনুষ্ঠানে থেকে যজ্ঞ সম্পাদনের সিদ্ধান্ত নিলেন। বিবাহ অনুষ্ঠানে তারা মনোযোগ সহকারে ব্রাহ্মণ পুরোহিতের বক্তব্য শ্রবণ করলেন। তিনি ব্যাখ্যা করলেন যে, আন্তরিক ভক্তদের মধ্যে যারা বৈবাহিক জীবন গ্রহণ করতে চান তাদের অবশ্যই গৃহস্থ আশ্রমকে আধ্যাত্মিক জীবনের চারটি প্রধান আশ্রমের একটি রূপে উপলব্ধি করা উচিত। সেটা আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য যথোপযুক্ত এবং কৃষ্ণবিহীন, ইন্দ্রিয়তৃপ্তির উদ্দেশ্যে কৃত গৃহমেধী জীবন থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন। পুরোহিত আরো বললেন যে, গৃহস্থ আশ্রমে ভক্তরা আন্তরিকভাবে তাদের পরিবারের দায়দায়িত্ব গ্রহণ করেন এবং তাদের কখনোই কৃত্রিমভাবে তাদের বৈবাহিক দায়িত্ব ত্যাগ করা উচিত নয়।

প্রায় ৫০০ বছর পূর্বে ভগবান স্বয়ং শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুরূপে আবির্ভূত হয়ে এ বিষয়ে শিক্ষা দিয়ে গেছেন। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু এক ভক্তকে বলেছিলেন,

“স্থির হয়ে ঘরে ফিরে যাও। এইভাবে পাগলামি করো না। ক্রমে ক্রমে তুমি ভবসমুদ্র উত্তীর্ণ হতে সক্ষম হবে। লোকের কাছে বাহবা পাবার জন্য কপট বৈরাগ্যের অভিনয় কর না; অনাসক্ত হয়ে যথাযোগ্য বিষয় ভোগ কর। অন্তরে নিষ্ঠাসহকারে ভগবানের সেবা কর, কিন্তু বাইরে একজন সাধারণ বিষয়ীর মতো আচরণ কর। তাহলে শ্রীকৃষ্ণ তোমার প্রতি অচিরেই সন্তুষ্ট হবেন এবং মায়ার বন্ধন থেকে তোমাকে উদ্ধার করবেন।” (চৈ.চ মধ্য ১৬/২৩৬-২৩৯)

সমস্যা : গৃহস্থ হিসাবে আমি আমার কর্তব্য উপলব্ধি করতে পারছি কি?

গৃহস্থ হিসেবে আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে যে, আপনি সন্তান বৃদ্ধ ও অন্যান্যদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে দায়বদ্ধ। আমাদের দৃশ্যকল্পে প্রদর্শিত কালিন্দী দাসী ও প্রেম দাসের মত আপনিও সমাজের অন্য তিনটি আশ্রমকে প্রতিপালনের দায়িত্ব গ্রহণ করেছেন এবং আপনি হৃদয় থেকে কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচারের জন্য আপনার আয়ের একটি নির্দিষ্ট অংশ প্রদান করতে ইচ্ছুক। তবুও এসব দায়িত্বগুলো পরিপূর্ণ করার পথে কিছু সমস্যা রয়েছে। আপনার সামাজিক দায়িত্বগুলো পরিপূর্ণ করার পথে সম্ভাব্য কিছু বাধা নিম্নে উল্লেখ করা হল :

- * আপনি অনুভব করছেন যে আপনার পরিবার প্রতিপালনের জন্য পর্যাপ্ত আয় নেই।
- * আপনার জীবনের কোনটি জাগতিক কর্ম আর কোনটি পারমার্থিক, মাঝে মাঝে সেই বিষয়ে দ্বিধাশ্রিত হয়ে পড়েন।
- * কখন আপনার কাছে সেবা বা সহায়তা করার জন্য কোন সৃজনশীল পন্থা আসবে সেই বিষয়ে আপনি অনিশ্চিত।
- * আধ্যাত্মিক কম্যুনিটির বাইরে থাকায় আপনি অনুভব করছেন যে, আপনি এবং আপনার পরিবার একাকী সংগ্রাম করছেন।

বৈষ্ণবীয় সামাজিক দায়দায়িত্ব :

এই সমস্যাগুলোর সমাধান সম্পর্কে কিছু ধারণা পেতে, আসুন আমরা বৈষ্ণবীয় সামাজিক দায়দায়িত্বের কিছু অতীত ও বর্তমান দৃষ্টান্ত লক্ষ্য করি :

* ভগবান শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভু তার মায়ে র অনুরোধে উরিষ্যার পুরীতে অবস্থান করেছিলেন। মায়ে র সাথে যোগাযোগ ও তাঁর চাওয়ার যত্ন নেওয়ার একটি দৃষ্টান্ত।

* শ্রীল ভক্তিসিদ্ধান্ত সরস্বতী ঠাকুর রাধাকৃষ্ণে শ্রীল প্রভুপাদের পুত্রের জন্য একটি জ্যাকেট এনেছিলেন, গুরু কর্তৃক শিষ্যের চাহিদাগুলোর যত্ন নেয়ার একটি দৃষ্টান্ত।

* শ্রীল প্রভুপাদ ব্রহ্মানন্দকে তাঁর মায়ের প্রতি দস্তবৎ প্রণাম নিবেদনের জন্য বলেছিলেন, কিভাবে পিতামাতা ও অগ্রজদের সম্মান করা উচিত, তার একটি দৃষ্টান্ত।

* শ্রীল প্রভুপাদ এক প্রতিবেশীর খোলা জলের ট্যাপ বন্ধ করার জন্য উঠানে হেটে গিয়েছিলেন, প্রাকৃতিক সম্পদগুলো সংরক্ষণের জন্য সচেতন থাকার দৃষ্টান্ত।

* শ্রীল প্রভুপাদ এক ভক্তকে জেলে থাকাকালীন সময়েও এইবলে ভগবানের সেবা করতে বলেছিলেন যে, কৃষ্ণ রক্ষা করবেন। ভক্তদের কিভাবে তাদের পূর্বকৃত কর্মফলগুলোকে শ্রদ্ধা করা ও মেনে নেওয়া উচিত তার একটি দৃষ্টান্ত।

* শ্রীল প্রভুপাদ ফিলাডেলফিয়ার এক বৃদ্ধা প্রতিবেশীকে তার স্বাস্থ্য ও নাতিনাতনীদে যত্ন নিতে বলেছিলেন, ভক্তদের মত অভক্তদের সাথেও কিভাবে বন্ধুত্বপূর্ণ ও সহানুভূতিশীল আচরণ করা উচিত, তার একটি দৃষ্টান্ত।

* শ্রীল প্রভুপাদ চিত্রলেখা দেবী দাসীকে তার সন্তানদের জন্য কিছু অর্থ প্রদান করেছিলেন, আমাদের সন্তানদের শারিরীক তথা পারমার্থিক চাহিদাগুলোর যত্ন নেওয়া এবং একজন আদর্শ নেতা কিভাবে তার অনুসারীদের যত্ন নেওয়া উচিত, তার একটি দৃষ্টান্ত।

* শ্রীল প্রভুপাদ আলেকচুয়া, ফ্লোরিডায় মধ্যরাত্রেও সংরক্ষিত এলাকায় গাড়ী পার্কিং করেননি, ভক্তদের কিভাবে আদর্শ নাগরিক হওয়া উচিত, তার একটি দৃষ্টান্ত।

* অম্বরীষ দাস ও লেখাশ্রাবস্তী দাসী ফিসার ম্যানশন তথা বর্তমানে ডেট্রয়েট মন্দির কেনার জন্য অর্থ দান করেছিলেন, ভক্তদের ভগবানের সেবায় আয়ের ৫০% বা অধিক প্রদানের দৃষ্টান্ত।

* শ্রীমৎ ভক্তিতীর্থ স্বামী বৈষ্ণবদের জন্য একটি স্বাস্থ্য তহবিল গঠন করেছিলেন, কৃষ্ণভাবনাময় নেতারা তাদের অনুসারীদের প্রতি কতটা, করুণা ও অনুরাগ প্রদর্শন করেন এবং প্রতিষ্ঠান গঠনের মাধ্যমে চিরকাল তাদের যত্ন নেন তার দৃষ্টান্ত।

* অনেক অনেক ভক্ত স্কুল কলেজ বা গৃহহীনদের মাঝে বিতরণের জন্য প্রসাদ প্রস্তুত করছেন, ভক্তরা কিভাবে সমাজের জাগতিক ও পারমার্থিক ক্ষুধা লাঘবের জন্য কাজ করেন তার দৃষ্টান্ত।

* মন্দিরগুলোতে প্রসাদ বিতরণের জন্য পরিবেশ বান্ধব, প্রাকৃতিকভাবে নিরাপদ প্লেট, কাপ ও চামচ ব্যবহার করা হচ্ছে, ধরিত্রী মাতার যত্ন নেওয়ার ও তাঁকে রক্ষা করার জন্য বৈষ্ণবদের অঙ্গীকারবদ্ধতার একটি দৃষ্টান্ত।

* ভক্তরা প্রসাদ নষ্ট না করার ব্যাপারে সতর্ক থাকেন ও অন্যদেরও এই বিষয়ে উৎসাহিত করেন, ভগবানের কৃপার জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ ও তাঁর সদব্যবহার করার একটি দৃষ্টান্ত।

* অনেক চিন্তাশীল ও উৎসাহী ভক্তরা কারাবন্দীদের মাঝে ও শ্রীকৃষ্ণের অমৃতময় বানী প্রচার করছেন। তাঁরা কারাকর্তৃপক্ষের মাধ্যমে লিখিতভাবে বা গ্রন্থ প্রেরণের মাধ্যমে তাদেরকে কৃষ্ণভাবনামৃতে উৎসাহিত করছেন।

* গৃহস্থ ভক্তরা অন্যান্য পরিবারদেরকে তাদের দায়িত্ব সম্পাদনে সহযোগীতা করছেন।

গৃহস্থ হিসেবে আমাদের বিভিন্ন পন্থায় প্রচার করার ও বিভিন্ন আধ্যাত্মিক কম্যুনিটি সৃষ্টিতে সহায়তা করার অদ্বিতীয় সুযোগ রয়েছে। আমাদের সকালের অনুষ্ঠান, বিগ্রহ অর্চন, পরিবারে সদস্যদের প্রেমপূর্ণ পরিচর্যা, অন্যান্য আশ্রমগুলোতে সহায়তা প্রদান, নিয়মিত দান করা সহ অন্যান্য দৈনন্দিন দায়িত্বগুলো পালন করার মাধ্যমে গৃহস্থরা কৃষ্ণকেন্দ্রিক পরিবার স্থাপন করে আমাদের কম্যুনিটির সম্পদ হয়ে উঠতে পারে এবং অন্যদেরকে একইভাবে আকৃষ্ট করতে পারে।

উভয় সংকট :

ভগবানের সেবায় মোট আয়ের ৫০% প্রদানের ধারণাটি একজন মুখ্য গৌড়ীয় বৈষ্ণব শ্রীল রূপ গোস্বামী প্রদর্শন করেছিলেন এবং শ্রীল প্রভুপাদ এটাকে প্রতিটি সক্ষম গৃহস্থদের অবশ্য প্রদেয় লক্ষ্যমাত্রা হিসেবে নির্ধারণ করেছেন। এই ধরনের কৃষ্ণভাবনাময় অনেক ভক্তদের জন্যই ভীতিকারক। বারবার এই ধরনের আর্থিক সংকটের সম্মুখীন হওয়ার কারণে ভক্তরা বুঝেই উঠতে পারেন যে, কিভাবে তারা আয়ের অর্ধেকাংশ দান করবে এবং তাদের ভক্তদের হতবুদ্ধির আবছায় পতিত করে। প্রকৃতপক্ষে এটা কি বোঝায় এর অর্থকি মোট আয়ের মোট আয়ের ৫০% দান করা? নাকি উদ্ধৃত আয় থেকে দেওয়া? নাকি বিল পরিশোধ করার পর বাকী অংশ থেকে ৫০% দেয়া?

“উপদেশমৃত” গ্রন্থ থেকে আমরা জানতে পারি যে, কোন বিধিনিয়মের প্রকৃত উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য সম্পর্ক না জেনে, ক্ষোভের প্রতি অযথা আসক্তি আমাদের ভক্তিজীবনকে নষ্ট করতে পারে। তাই, কিভাবে সেই অংশটি হিসাব করা উচিত সেই বিষয়ে উদ্বিগ্ন হওয়ার পরিবর্তে, আগুন আমরা এই পরোপকারী নীতির প্রকৃত উদ্দেশ্য ও উপযোগীতা উপলব্ধি করার চেষ্টা করি।

সবকিছুই কৃষ্ণের, সেজন্য যখনই আমরা কোনকিছু ভগবানের সেবায় প্রদান করি তার অর্থ হচ্ছে এই সম্পদগুলো তার প্রকৃত মালিকের বাদে ফিরিয়ে দেয়া ভগবানকে সবকিছু প্রকৃত মালিক/প্রভুরূপে স্বীকার করা।

উপহার, প্রসাদ, অর্থ, সময় বা সেটা প্রদানের মাধ্যমে প্রেম প্রয়াসের একটি পন্থা লাভ করা। পারমার্থিক জীবন হচ্ছে প্রদানের জীবন/সংস্কৃতি দান করা হচ্ছে একটি যজ্ঞ যা আপনার সম্পর্কে পরিশুদ্ধ করে। যদি সম্পদ পরিশুদ্ধ না হয়, তাহলে এটা অন্য কোন অপ্রত্যাশিত পন্থায় যে যেমন : জরিমানা, বৈধ ফি (পারিশ্রমিক), মেডিক্যাল বিল, ট্যাক্স বা চুরি হওয়ার মাধ্যমে।

যদি ভগবানের সেবায় অতি অল্প পরিমাণেও দান করা হয়। তাহলে তা দাতার কাজে শত হাজার গুণে বর্ধিত হয়ে ফিরে আসে।

শ্রী প্রভুপাদ বলতেন যে, এই আন্দোলনের বিশেষত সেই সব প্রয়োজন যারা স্বাধীনভাবে চিন্তাশীল। তিনি চাইতেন আমরা যেন আমাদের বুদ্ধিমত্তা ও সৃজনশীলতাকে শাস্ত্র নির্দেশ অনুসারে অন্য ভক্তদের সহায়তায় ব্যবহার করি।

এখান নির্দিষ্ট অংশ প্রদানের মাধ্যমে কৃষ্ণভাবনামৃত আন্দোলনকে সহায়তা করার জন্য কিছু সামঞ্জস্যপূর্ণ পন্থা দেওয়া হল।

প্রথমে একটি ব্যবহারযোগ্য পরিমাণ প্রদান করতে শুরু করুন, পরমেশ্বর ভগবানের আন্দোলন প্রতিষ্ঠার জন্য সম্ভবত সেটা আপনার উদৃত আয়ের ১০%। ধীরে ধীরে এই শতকরা হারকে বাড়ানোর চেষ্টা করুন। গৃহস্থদের জন্য এটা একটা সৌভাগ্যপূর্ণ ও আবশ্যকীয় কর্তব্য। উপরন্তু আপনি কোন স্থানীয় মন্দির, ভক্তিবৃক্ষ বা নামহট্ট অনুষ্ঠানে বা বিভিন্ন প্রকল্প যেমন : কৃষ্ণভাবনাময় শিক্ষা, স্বাস্থ্যকর সামাজিক জীবন, গ্রন্থ বিতরণ বা বৈষ্ণব সেবায় সহায়তা করতে পারেন। যখন ভগবান অনুদান প্রদানের ক্ষেত্রে আপনার দৃঢ় অঙ্গীকার দেখতে পাবেন, তখন তিনি আপনাকে তা করার জন্য পর্যাপ্ত বুদ্ধি ও সামর্থ্য দান করবেন।

“কিভাবে সততা, মেধা ও মহিমাম্বিতভাবে কৃষ্ণসেবা করা যায়, সেই বিষয়ে কৃষ্ণ তোমায় যথেষ্ট বুদ্ধিমত্তা দান করবেন। এখানে কোন কিছুতেই সততাহীনভাবে যুক্ত হওয়ার প্রয়োজন নেই। কৃষ্ণ পর্যাপ্ত অর্থ প্রদান করেছেন, এখন কেবল সৎ উপায়ে তা উপার্জন কর।”

(এলেক্স, বব, দৃঢ়ব্রত, গুণ্ড, হৃদদেব এবং
স্ট্যান এর নিকট পত্র, ২৪ জানুয়ারী ১৯৭৭)

গৃহস্থদের জন্য সামাজিক সহায়তার আরো দৃষ্টান্ত :

নিম্নে গৃহস্থদের জন্য আরো কিছু উল্লেখযোগ্য সামাজিক সহায়তামূলক পন্থা উল্লেখ করা হল :

* ধরিত্রীমাতা তথা পরিবেশের উপর আমাদের কার্যক্রমের সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হওয়া। সে সব বস্তু ব্যবহার করুন যা পুনর্ব্যবহার যোগ্য ও পুনঃপ্রক্রিয়াজাতকরণযোগ্য। মিতব্যয়ী হোন, অপচয় রোধ করুন।

* সহজ সুশৃঙ্খল জীবন ও উচ্চ চিন্তা ধারা বজায় রাখুন। পাশ্চাত্য সংস্কৃতিতে অনেক লোক আছে যারা বিভিন্ন বস্তু সংগ্রহ করতে পছন্দ করে। অতিমাত্রায় সংগ্রহের ফলে তাদের গৃহ বোঝাই ও বিশৃঙ্খল হয়ে যায়, তাই তা পরিষ্কার করা, মজুদ করা, প্যাকেট করা বা অপসারণ করার প্রয়োজন হয়ে পড়ে। অতএব সেসব জিনিস বর্জন করুন, যা কৃষ্ণের সেবায় ব্যবহার করা যায় না। লোভ ত্যাগ করুন, অধিক জিনিস সংগ্রহ না করায় প্রতি যত্নশীল হোন।

* দান করুন; আন্দোলনকে সহায়তা করুন। ভক্তদের পরিচর্যা তথা শিশু, বৃদ্ধ ও ব্রাহ্মণদের সেবায় আপনার আয়ের একটি নির্দিষ্ট অংশ দান করুন।

* বিভিন্ন ঐতিহ্যবাহী ও সৃজনশীল পন্থায় নিয়মিত গ্রন্থ ও প্রসাদ বিতরণ করুন।

* পারিবারিক কার্যক্রম, লক্ষ্য ও সেবা নির্ধারন এবং সেই বিষয়ের আলোচনার জন্য নিয়মিত পারিবারিক সভার আয়োজন করুন।

* প্রতিবেশী ও আত্মীয়স্বজনের প্রতি সৎ, যত্নশীল ও সহানুভূতিশীল হোন।

* প্রেম ও সমপর্নের সাথে পরিবারের সমস্ত দায়দায়িত্বগুলো পালন করুন। এ বিষয়ে শ্রীল প্রভুপাদের দৃষ্টান্ত অধ্যয়ন করুন, যিনি সন্ন্যাস নেওয়া সত্ত্বেও তার পরিবারের নিরাপত্তা নিশ্চিত করেছিলেন।

* আপনার পত্নী ও সন্তানদের সাথে আনন্দদায়ক আচরন করুন। প্রকৃত পারমার্থিক জীবন বিরক্তিপূর্ণ নয়। খেলাধুলা, সুস্থ ব্যক্তিগত সম্পর্ক, সাংস্কৃতিক কার্যক্রম যেমনঃ নাটক, অংকন প্রভৃতিকে গৃহস্থ জীবনের একটি অংশরূপে গ্রহন করা উচিত।

আপনি কি গৃহস্থ মূলমন্ত্রের জন্য প্রস্তুত :

সমাজ সচেতন গৃহস্থদের একটি মূলমন্ত্র থাকা প্রয়োজন। সেগুলো হচ্ছেঃ পুনরুদ্ধার, পুনঃপ্রক্রিয়াকরণ, হ্রাসকরণ, পুনঃস্থাপন, বিনোদন, অধ্যয়ন ও জপ। আসুন, আমরা একটি আদর্শ দম্পতি মীরা ও নীল এর জীবনে সামাজিক দায়িত্বশীলতার এই মূলমন্ত্রটির প্রয়োগ লক্ষ্য করি।

১। পুনরুদ্ধার : ভক্তিমূলক সেবায় নিজেদের যুক্ত রাখার মাধ্যমে আমাদের আধ্যাত্মিক অধিকার পুনরুদ্ধার করা।

মীরা এবং নীল ভগবানের সাথে তাদের সম্পর্ক পুনরুদ্ধার এর ক্ষেত্রে খুবই আন্তরিক। তারা উভয়েই কৃষ্ণভাবনামৃত আন্দোলন থেকে দীক্ষা গ্রহণ করলেন এবং চারটি মূলনীতি (অবৈধ সঙ্গ বর্জন জুয়া বর্জন, নেশা বর্জন ও আমিষাহার বর্জন) পালনে অঙ্গীকারবদ্ধ হলেন। এ বছর নীল কীর্তন মেলা ও মীরা বার্ষিক বৈষ্ণবী রিট্রিট এ অংশগ্রহণ করার জন্য অর্থ সংগ্রহ করার পরিকল্পনা করলেন।

২। পুনপ্রক্রিয়াকরণ : পুনপ্রক্রিয়াকরণের মাধ্যমে কৃষ্ণসেবায় পুনব্যবহার।

মীরা তার গৃহস্থ জীবনের সমস্ত অব্যবহার্য বস্তুগুলিকে পুনপ্রক্রিয়াকরণের সিদ্ধান্ত নিলেন। তিনি এবং তার পরিবারের সদস্যরা শ্রম করে প্লাষ্টিক, কাগজ ও অন্যান্য প্রক্রিয়াজাত উপযোগী বস্তু সংগ্রহ করলেন। যখন কাপড় বা অন্যকোন ঘরোয়া বস্তু ব্যবহারের অযোগ্য হয়ে পড়ে, তখন তিনি তা তার ব্যক্তিগত প্রচেষ্টায় কোন প্রক্রিয়াকরণ প্রতিষ্ঠানের কাছে হস্তান্তর করেন। মীরা তাদের মন্দির কর্তৃপক্ষকেও পুনপ্রক্রিয়াকৃত প্লেট ও বাসনপত্র অনুষ্ঠানের জন্য ব্যবহার করায় রাজী করলেন।

৩। হ্রাসকরণ : অপচয়, বিশৃঙ্খলা ও অনর্থ কমানো।

অপচয় কমানোর জন্য নীল ও মীরা একটি বাজেট প্রস্তুত করলেন। অন্যদিকে তারা অপচয় না করায় উৎসাহিত করার জন্য তাদের সন্তানদের অল্প মাত্রায় প্রসাদ পরিবেশন করতেন। যদি ভাল লাগত তাদের সন্তানরা আরো চেয়ে নিতে পারত। দীর্ঘসময় ধরে নীল তার পূর্বের সংগ্রহ করার স্বভাব পরিবর্তন করার চেষ্টা করল। সে পূর্বে সর্বদা বই, কাগজ বা অন্যান্য দ্রব্য নিজে ব্যবহার করার জন্য বা উপহার দেয়ার জন্য সংগ্রহ করত। যখন সে শ্রীল রূপ গোস্বামীর 'উপদেশামৃত' গ্রন্থটি পড়ল, সে দেখতে পেল যে অধিক সংগ্রহের প্রয়াস করাও পারমার্থিক পতনের কারন। সে সিদ্ধান্ত নিল মীরার অবকাশের জন্য সে গ্যারেজ ও বাড়ীর কিছু অংশ পরিষ্কার করবে।

৪। পুনস্থাপন : সেবা, দান ও ব্যক্তিগত দৃষ্টান্ত স্থাপনের মাধ্যমে পরিবার ও সমাজ পুনস্থাপন করা।

মীরা ও নীল তাদের প্রতিবেশীদের ঘরে ঘরে গিয়ে অনুদান সংগ্রহের অভিলাষ করলেন। তারা তাদের প্রসাদ বিতরণ করতেন এবং তাদের গৃহে মাসিক ভক্তিমূলক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের আমন্ত্রণ জানাতেন। মীরা ও নীল যখন তাদের বাজেট নিয়ে বসলেন, তখন মীরা ও নীল সংগ্রহ ও মাসিক বিল পরিশোধের পর তাদের আয়ের অবশিষ্ট ১৫% দান করায় অঙ্গীকার করলেন।

তারা শ্রীল প্রভুপাদের গ্রন্থ বিতরণ ও কৃষ্ণভাবনাময় পরিবার গঠনে গৃহস্থ ভিশন টিমের কার্যক্রমে সহায়তা করার সিদ্ধান্ত নিলেন।

৫। বিনোদন : পরিবার ও বন্ধুদের সাথে পারিবারিক খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে অনুকূল বিনোদন।

মীরা ও নীল এর গৃহস্থজীবনে সাপ্তাহিক পারিবারিক মিটিং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। নিয়মিত পারিবারিক কার্যক্রমের এই অংশে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টিকারী সকল ফোন কল, কম্পিউটার বা টেলিভিশন নিষিদ্ধ ছিল। মাঝে মাঝে তারা তাদের ছেলেমেদের সাথে খেলাধুলা করত বা কোন উৎসাহমূলক বা ভক্তিমূলক মুভি দেখতেন। তারা এই সাপ্তাহিক মিটিংয়ে একে অন্যকে পর্যবেক্ষন, গৃহস্থালী কার্যাবলী সম্পর্কে আলোচনা ও নির্দিষ্টকরণ বা তাদের পারিবারিক লক্ষ্য নির্ধারণ প্রভৃতি সম্পাদন করত। তারা মাসিক গৃহস্থ সহায়তামূলক দলেরও অন্তর্ভুক্ত ছিল, যারা সাধুসঙ্গ, প্রসাদ বা দম্পতিদের বিনোদনমূলক শিক্ষা প্রদানের জন্য একে অপরের গৃহে ভ্রমণ করত।

৬। অধ্যয়ন : নিয়মিত ভগবান ও তাঁর ভক্তদের বাণী অধ্যয়ন।

যদিও দুটি সন্তান থাকায় তাদের পরিচর্যা ও অন্যান্য কাজ সম্পাদনের পর তাদের খুব অল্প সময় অবশিষ্ট থাকত। তবুও মীরা ও নীল প্রতিদিন অন্তত ১৫-৩০ মিনিট শ্রীল প্রভুপাদের গ্রন্থ অধ্যয়ন করার চুক্তি করল। এমনকি তারা তাদের সন্তানদেরও ঘুমাতে যাওয়ার পূর্বে কৃষ্ণলীলা অধ্যয়ন করার জন্য উৎসাহ দিত।

৭। জপ : ভগবানে দিব্যানাম জপ।

দীর্ঘ তিন বছর কৃষ্ণভাবনামৃত অনুশীলনের পর মীরা ও নীল প্রতিদিন অন্তত ১৬ মালা হরেকৃষ্ণ মহামন্ত্র জপ চালিয়ে যেতে উদ্যমী হল। তাদের গৃহে একটি ছোট বেদী ছিল এবং তারা প্রতিদিন অন্তত একটি ভক্তিমূলক গীতি কীতন করার চেষ্টা করত।

সমগ্র বিশ্ব দায়িত্বশীলতা ও পরিচর্যার ক্ষেত্রে গৃহস্থ দৃষ্টান্ত লাভের জন্য ক্রন্দন করছে : বর্তমান বিশ্বে, অতীতের মতই অনেক লোক বিবাহ করে এবং তাদের স্বাস্থ্যকর, সামাজিক চেতনা সম্পন্ন গৃহস্থদের দৃষ্টান্ত লাভ করা প্রয়োজন, যারা হবে তাদের আশার আলো। শ্রীল প্রভুপাদ তার সকল শিষ্যদের জন্য সেই নির্দেশনা দিয়েছিলেন, যখন তিনি বলেছিলেন, "উপযোগীতাই নীতি, প্রচারই গতি, গ্রন্থই ভিত্তি এবং শুদ্ধতাই শক্তি।" স্বামী এবং স্ত্রী তাদের সকল কার্যক্রমের উপযোগীতা প্রদান করতে পারেন, যদি তা ভগবানের উদ্দেশ্যে সম্পাদিত হয়।

তারা বিভিন্ন সৃজনশীল পন্থায় কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচার করতে পারেন। তারা গ্রন্থ অধ্যয়ন ও বিতরণ করতে পারেন এবং তারা তাদের আন্তরিকতা ও গুণ্ডতা দিয়ে চারপাশের পরিবেশকে প্রভাবিত করতে পারেন।

পরিশেষে, একজন আন্তরিক গৃহস্থ অনুভব করেন যে বিবাহিত জীবন সুবৃহৎ দায়িত্বগ্রহণের একটি স্তম্ভ। বস্তুত, মানব জীবন পশু জীবন থেকে একটি দিক দিয়ে ভিন্ন আর সেটা হল দায়িত্বশীলতা। একজন গৃহস্থই গুরু ও কৃষ্ণের নির্দেশানুসারে প্রেমপূর্ণ আত্মনিবেদনের ভাব নিয়ে সকল দায়দায়িত্ব পালন করতে পারেন। তাই আমরা শান্তি ও আশার পথে অনুপ্রেরণা হয়ে পারমার্থিক পূর্ণতার পথে দৃঢ়ভাবে অগ্রসর হতে পারি। তাহলেই বিভিন্ন স্তরের লোকজন জানতে পারবে কিভাবে বৈষ্ণবরা এরকম সহায়ক, যত্নশীল ও আধ্যাত্মিকভাবে উজ্জীবিত বৈবাহিক জীবন ও পরিবার গঠন করতে পারে। তখন এমন একটা দিন আসবে যখন ভক্তরা বিমানে বসে ফ্লাইট ম্যাগাজিন নিয়ে পড়বে, কিভাবে বিবাহিত লোকেরা হরেকৃষ্ণ ভক্তদের দৃষ্টান্ত অনুসরণ করে সুখী হচ্ছে। হরে কৃষ্ণ ॥

লেখক পরিচিতি :



কৃষ্ণানন্দিনী দেবী দাসী একজন সার্টিফাইড ফ্যামিলি লাইফ এডুকটর (CFLE), গৃহস্থ ভিশন টিমের প্রেসিডেন্ট, Dasi-Ziyad Family Institute এর কো-ডাইরেক্টর এবং দশ সন্তানের একজন আত্মনিবেদিত জননী। একটি খ্রিষ্টান পরিবারে জন্মগ্রহণ সূত্রে কৃষ্ণানন্দিনী বিশ্বের সকল ধর্মের অন্তর্নিহিত একত্বকে উপলব্ধি করার জন্য ইসলাম, ফর্মোনিজম এবং অন্যান্য অনেক ধর্ম সম্পর্কে অধ্যয়ন করেছেন। ১৯৭২ সালের ১২ সেপ্টেম্বর তিনি টেক্সাসের ডালাসে শ্রীল প্রভুপাদ কর্তৃক বৈষ্ণব ধর্মে দীক্ষিত হন এবং সেই সময় থেকে ভক্তিয়োগের একজন সুদক্ষ প্রশিক্ষক হিসেবে দায়িত্ব পালন করে আসছেন। তার স্বামী তারেক সালিম জিয়াদ এর সাথে তিনি প্রায় শতাধিক একক এবং দম্পতিদেরকে সুদৃঢ় সম্পর্ক বিষয়ক দক্ষতা সম্পর্কে প্রশিক্ষণ প্রদান করেছেন। তিনি এবং তারেক কয়েকটি ওয়ার্কশপ সহ বিবাহ, পরিবার এবং যুবক কার্যক্রম সহ যুব পথ প্রদর্শক প্রকল্প, সুদৃঢ় সম্পর্ক বিষয়ক কোর্স, উপদেশক দম্পতি প্রশিক্ষণ, একবিংশ শতাব্দীর অভিভাবকত্ব সহ আরো অনেক কোর্স কার্যক্রম রূপায়িত করেছেন।

কৃষ্ণানন্দিনীদেবী দাসী দীপক চোপড়া, রাম দাস এবং ভক্তিতীর্থ স্বামী মহারাজ সহ "Spirit Works" এবং "One : The Movie" ডকুমেন্টারীতে কাজ করেছেন। তিনি এককভাবে Booklet of 8's, Your Children Spirituality, The First Book of Hare Krishna Puzzle, Quizzes and Piddles এর লেখক এবং "All in One Marriage Prep" গ্রন্থের অনুদানদাতা। তিনি এবং তার স্বামী সারা বিশ্বে এই বার্তাটি পোছে দিতে অবিরত ভ্রমণ করছেন যে, "একটি শক্তিশালী আধ্যাত্মিক স্থিতিতে লোকেরা অঙ্গীকার গঠন ও দক্ষতা অর্জন করা শিখতে পারে এবং সুখী এবং সুদৃঢ় সম্পর্ক ও বিবাহ প্রতিপালন করতে পারে।"

সমাপ্তি বাক্য

পার্থ দাস

এই সমাপ্তি বাক্যটি লিখতে গিয়ে, আমার মনোযোগ আকৃষ্ট হল দম্পতিদের বিবাহ বিচ্ছেদের উপর কৃত আমেরিকার একটি গবেষণাপত্রের উপর। সেই গবেষণাপত্রে অবৈধ আচরনকেই বিবাহ বিচ্ছেদের প্রধান কারনরূপে বর্ণনা করা হয়েছে। বিবাহবিচ্ছেদ বিষয়ক এক জরিপ অনুসারে আমেরিকায় বিবাহবিচ্ছেদের ১নং কারণ হচ্ছে “বিবাহবহির্ভূত অবৈধ সম্পর্ক”। তখন বিশিষ্ট গবেষক “Grant Thornton” তার বার্ষিক বৈবাহিক জরিপ ২০০৩ এ প্রকাশ করেন যে, “ব্যভিচারই হচ্ছে সর্বশ্রেষ্ঠ বিবাহঘাতক”। অবৈধ শব্দটি আমার মনোযোগ আকর্ষণ করেছিল, কেননা আমার একটি বৃহৎ সবজি বাগান ও কিছু ফুলের সারি রয়েছে। তাদেরকে সফল রাখার জন্য আমাকে প্রতি সপ্তাহে অন্তত তিন ঘন্টা আগাছা তোলা বা জল দেওয়ার মত সাধারণ কাজগুলি করতে হয়। একটি গাজরের সারি বা গাছের একেকটি আপেল খাওয়ার পূর্বে আমাকে একটি সুবৃহৎ প্রচেস্টা করে যেতে হয়। যদি আমি এই মৌলিক ব্যবস্থাপনার কাজে অবহেলা করি, তাহলে সবজি ও ফুল ক্ষেতগুলো একটি বিশাল আগাছার প্রকরন দ্বারা ভরে ওঠে।

অধিকাংশ গ্রীষ্মে আমি ভেনকুভারে রথযাত্রা ও জন্মষ্টমী উৎসবে যোগদান করার জন্য আমার বাগান থেকে দুই সপ্তাহ দূরে থাকি। ফিরে আসার পর দেখতে পাই যে একটি বিশাল ক্ষতিকারক উদ্ভিদবর্গের প্রদর্শনী আমাকে স্বাগত জানাচ্ছে। আমি ভেবে খুবই বিস্মিত হয়ে যাই যে, কিভাবে এই দুই সপ্তাহে প্রকৃত উদ্ভিদগুলোর তুলনায় অপ্রত্যাশিত উদ্ভিদগুলো আকারে বৃহৎ হয়ে ওঠে, যা আমি বিগত দুই মাস ধরে চাষ করে আসছি। এটা একটি বিশাল বিস্ময়। আমি দুই সপ্তাহে মাত্র ৬ ঘন্টা শ্রম না দেওয়ার কারণে এটি যে অবস্থায় এসে পৌঁছেছে তা স্বাভাবিক করতে আমাকে অন্তত ১২ ঘন্টা সময় দিতে হবে। বৈবাহিক সম্পর্কও অনেকটা এরকম। স্বামী ও স্ত্রী একত্রে বেড়ে উঠার জন্য একটি নিয়মিত যোগাযোগ প্রয়োজন। যদি সেই যোগাযোগের ক্ষেত্রে অবহেলা করা হয় তাহলে আগাছা জন্মে তাতে শ্বাসরুদ্ধকর পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে পারে। দুর্ভাগ্যবশত, দম্পতির কোন পরিশ্রম তথা প্রচেষ্টা না করেই অন্তহীন প্রণয় উপভোগ করতে চান। তাই যখনই তারা তাদের সম্পর্কের যত্ন নেওয়ার প্রতি অবহেলা করে তখনই তাদের সম্পর্কে ফাটল ধরে এবং চিরকালের জন্য শেষ হয়ে যাওয়ার উপক্রম হয়।

আমাদের সম্পর্ককে অবহেলা করার ফলে আমাদের নিত্য সম্পর্কটি আগাছা দ্বারা আবৃত হয়ে যায়। কিন্তু আমরা সেই আগাছা উৎপাটনের মাধ্যমে আমাদের সেই হারিয়ে যাওয়া সম্পর্ককে পুনরুজ্জীবিত করতে পারি।

প্রেম অনুভব করা কেবল আখ্যা প্রদান করা নয় বরং এটি চাষকৃত প্রেমমূলক আচরণরূপ বৃক্ষের সুপক্ষ ফল। আমাদের বৈবাহিক সম্পর্কে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টিকারী অনেক আগাছা রয়েছে। সেগুলো হল : দুর্বল যোগাযোগ, অবহেলা, ভুলবোঝা, ভুলধারণা, স্বার্থপরতা উদাসীনতা, অপরিপক্কতা, অসন্তোষ, একরোখা, অবিশ্বস্ততা, বাধাপ্রদান অশ্রদ্ধা, ধৈর্যহীনতা, অননুরাগ, অযত্ন, সেবাহীনতা, শ্রবণে ব্যর্থ হওয়া, বিবেচনায় ও আত্মনিবিষ্ট হতে ব্যর্থ হওয়া, যোগাযোগে ব্যর্থ হওয়া, অভ্যাসগত কারনে ব্যর্থ হওয়া, সহযোগিতায় ব্যর্থ হওয়া, বিশ্বাস ও বিশ্বস্ত হতে ব্যর্থ হওয়া, স্মরণে ব্যর্থ হওয়া, মিথ্যা আশা, ভ্রান্ত মনোভাব এবং আরো অনেক।

অন্যদিকে সম্পর্ককে সুস্থভাবে গড়ে তুলতে মাত্র কয়েকটা জিনিসের প্রয়োজন : পারস্পরিক প্রেম, সহিষ্ণুতা, সেবা এবং উপরোল্লিখিত রুঢ় আচরণগুলো হতে মুক্ত থাকা।

যত্ন পরিচর্যা ও গভীর সংশ্লিষ্টতার বাইরেও জিভিটি প্রকাশিত এই বইটি আপনাদের তথা পাঠকদের একটি সবল আনন্দময় নিত্য সম্পর্ক স্থাপনের পথে পরিচালিত করবে। তখন আমরা তথা লেখকবৃন্দ এই বইটির পেছনে লুকায়িত গভীর উপলব্ধি প্রকাশের মাধ্যমে সমাপ্তি ঘোষণা করব।

অধ্যায় : ১

মূলভিত্তি : সফল কৃষ্ণভাবনাময় জীবনের বারটি মূলনীতি

আমি শ্রীল প্রভুপাদের সকল অনসারীদের নিকট সফল কৃষ্ণভাবনাময় পরিবার গঠনের এই বারটি মূলনীতিকে শ্রদ্ধা ও আনন্দের সাথে গ্রহণ করার জন্য অনুরোধ করছি। এই মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো আমাদের একটি আনন্দপূর্ণ চিন্ময় পারিবারিক জীবন গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা প্রদান করবে। এই নীতিগুলো হৃদয়ে গ্রহণ করার ফলে হৃদয় পরিশুদ্ধ হবে, বিশ্বাস ও সেবামূলক মনোভাব জাগ্রত হবে এবং আমাদের বিশ্বব্যাপী ভক্ত পরিবারে প্রকৃত প্রেম ও পরিচর্যার উন্মেষ ঘটবে।

আপনাদের সেবিকা
প্রহারনা দেবী দাসী

অধ্যায় : ২

প্রস্তুত বা অপ্রস্তুত আমি উপস্থিত : বিবাহের প্রস্তুতি

আমি আশা করি যে, এই গ্রন্থে প্রদত্ত তথ্যগুলো আপনাকে আপনার প্রকৃত চাহিদা সম্পর্কে নিশ্চিত হতে সহায়তা করবে। তখন আপনি একজন সাদৃশ্য মনা আত্মার সাথে সম্পর্কযুক্ত হতে পারবেন। যিনি আপনাকে আপনার মূল্যবোধগুলো টিকিয়ে রাখতে উৎসাহিত করবে।

আপনাদের সেবিকা
উত্তমা দেবী দাসী

অধ্যায় : ৩

আলোচনা করা যাক : সৎ ও ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ

আপনি আপনার স্ত্রী ও পরিবারের সাথে শরীর বাক্য ও কর্মের মাধ্যমে গভীর যোগাযোগ স্থাপনে অগ্রহী ও সক্ষম হোন। যোগাযোগের এই পদ্ধতি তাদের জন্য যারা এটাতে অগ্রহী এবং এটা নিশ্চিতভাবে তাদের প্রচেষ্টাকে বৃদ্ধি করবে।

আপনাদের সেবিকা
মন্জিনী দেবী দাসী

অধ্যায় : ৪

বৈষ্ণব সম্প্রদায়ে স্বামী স্ত্রীর কর্তব্য

আমি আশা করি যে, এই উদাহরণগুলো আপনাদের অনুপ্রাণিত করবে এবং কিভাবে প্রদর্শিত মূলনীতিগুলো আপনাদের জীবনে কোন বিশেষ পন্থায় প্রয়োগ করা যায়, সে বিষয়ে উৎসাহিত করবে। যাতে আপনি আপনার জীবনের সকল ক্ষেত্রে লাভবান হতে পারেন, বিশেষ করে কৃষ্ণের সেবার ক্ষেত্রে।

আপনাদের শান্তি ও একতায়
তরিক সালাম জিয়াদ

অধ্যায় : ৫

কৃষ্ণের অর্থনীতি : সম্পদের আধ্যাত্মিকীকরণ

আমি আশা করি যে, সকল পাঠকরাই কোন বিশেষ পন্থায় কৃষ্ণের সম্পদকে ব্যবহার করতে শিখতে পারবে, যাতে তাদের পারমার্থিক জীবন আরো সুগঠিত হয়। এবং যারা গৃহস্থ তারা তাদের জীবনকে কৃষ্ণকেন্দ্রিক, সামঞ্জস্যপূর্ণ ও সফল করে তুলতে পারবে।

আপনাদের সেবিকা
অর্চনা সিদ্ধি দেবী দাসী

অধ্যায় : ৬

অনুরাগ ও শারিরীক অন্তরঙ্গতা : জীবনের সংবেদনশীল পর্যায়

আমি আশা করি যে, এই বিষয়ে আমাদের আলোচনা আপনাকে আপনার জীবনের এই সংবেদনশীল পর্যায়টিকে আজ থেকে আপনার বৈবাহিক জীবনের অন্তর্গত পারস্পরিক সহযোগিতা, সততা, উপলব্ধি ও সহিষ্ণুতার মাধ্যমে পরিচালনা করতে সহায়তা করবে।

আপনাদের সেবক
পার্শ্ব দাস

অধ্যায় : ৭

পবিত্র আবিভাবকাত্ম : কৃষ্ণভাবনাময় পিতামাতা কি জানতে চান

পাঠকদের কাছে আমার আবেদন এই যে, এই অধ্যায়টির যথাযথ অনুধাবন, এখান থেকে প্রাপ্ত জ্ঞান ও উপলব্ধির মাধ্যমে আপনাকে পবিত্র অভিভাবকত্বের এক নতুন স্তরে নিয়ে যাবে। আমার বিনম্র প্রার্থনা হচ্ছে, আপনি আপনার সন্তান, আপনার নিজের সাথে, আপনার পত্নীর সাথে এবং কৃষ্ণের সাথে একটি গভীর সম্পর্কের অনুভূতি গড়ে তুলুন, যা আপনাকে একজন উচ্চতর অভিভাবকে পরিনত করবে।

আপনাদের বিনীত সেবিকা
শ্রীদেবী দাসী

অধ্যায় : ৮

ঝুঁকিপূর্ণ বিবাহ : বিবাদ, বিরহ ও বিচ্ছেদের মুখোমুখি

প্রিয় পাঠক, আমরা আশা করি এই অধ্যায়টি পাঠের মাধ্যমে আপনি আপনার গতানুগতিক বৈবাহিক সম্পর্কে এক বিশাল পরিবর্তন আনতে সক্ষম হবে। এই অধ্যায় ও সমগ্র বইতে প্রদত্ত কৌশল ও মূলনীতিগুলোর সদব্যবহার করার মাধ্যমে আপনি আপনার হৃদয়কে আরো দৃঢ় করে তুলতে পারবেন।

এবং আপনার সকল সম্পর্কের যথাযথ মূল্যনে অনুপ্রাণিত হবেন।

আপনাদের সেবিকা
কৃষ্ণানন্দিনী দেবী দাসী

অধ্যায় : ৯

একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ও সহনশীল বিবাহ

আমি আশা করি যে, একজন ভক্ত, পতি, পত্নী বা অভিভাবকরূপে আপনি সামঞ্জস্যের নির্যাস ও আপনার জীবনে এর উপকারীতাটাকে গ্রহণ করতে পারবেন। পূর্ণতা অর্জনই আমাদের আধ্যাত্মিক জীবনের কেন্দ্রবিন্দু। এটাই আমাদের সমস্ত সমস্যা সমাধানের আলোকবর্তিকা। আমি শ্রীল প্রভুপাদ ও শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর কাছে প্রার্থনা করি, আপনারা যেন জিভিটি সদস্যদের আপনাদের শুভাকাঙ্ক্ষীরূপে গ্রহণ করতে পারেন। যারা আপনাকে একটি মহান বৈবাহিক জীবন গঠনের জন্য প্রয়োজনীয় কৌশল, ধারণা ও সহায়তা প্রদান করে আপনার পারমার্থিক জীবনের অগ্রগতিতে আরো বেগবান করবে।

আপনাদের সেবিকা
কর্ণামৃত দাস

অধ্যায় : ১০

অনুদান : সামাজিক সহায়তা প্রদান

“সর্বো ভবন্ত সুখিন” সকলেই সুখী হোক। আমরা আশা করি, আপনি একটি প্রেমপূর্ণ, প্রশান্ত, সমাজ সচেতন পরিবার ও সর্বোপরি সমগ্র জগতে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের একজন অনুসারী হওয়ার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত স্থাপনে উৎসাহী হবেন।

আপনাদের সেবিকা
কৃষ্ণানন্দিনী দেবী দাসী

আমরা তথা গৃহস্থ ভিশন টিমের সদস্যরা আশা করি যে, আপনারা এই কৌশলগুলো গ্রহণ করে সুস্থ, সবল ও প্রেমপূর্ণ, বৈষ্ণবীয় বিবাহরূপ ফল উৎপাদন করবেন। এই ফল কেবল আপনার ও আপনার পত্নীর জন্যই লাভদায়ক হবে না, বরং আপনার সন্তান, নাতিনাতিনী আপনার সম্প্রদায় এবং সমাজও সেই ফল আনন্দন করবে এবং এতে করেই শ্রীল প্রভুপাদ ও ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে প্রসন্ন হবেন।

পাঠপ্রসঙ্গ : একক বা দলগত অধ্যয়নের জন্য

নির্ধারিত প্রশ্নসমূহ

এই পঠনীয় প্রশ্নগুলো বৈবাহিক জীবনে পারমার্থিক সহযোগিতা লাভের জন্য এবং একটি গৃহস্থ দল গঠন করার জন্য ব্যবহার করা হয়ে থাকে। প্রয়োজনে দলের সদস্যরা তাদের চাহিদার ভিত্তিতে আরো প্রশ্ন তৈরি করতে পারে। গৃহস্থ দলগুলো মাসিক সমাবেশে আত্মবিশ্বাস সহকারে শ্রবণ ও উপলব্ধি আলোচনার মাধ্যমে বৈষ্ণবীয় প্রেম বিনিময়কে ব্যবহার করে একটি উৎকৃষ্ট সহায়তা ও উৎসাহ প্রদান করতে পারে। তারা অন্যকে এটা উপলব্ধি করতে সহায়তা করতে পারে যে, তাদের সমস্যাটি খুবই স্বাভাবিক। অনেক দম্পতিই তাদের বৈবাহিক জীবনে অনরূপ পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়ে থাকেন। অন্য একটি দল তাদেরকে তাদের দুঃসময়ে সহায়ক সমাধান প্রদান করতে পারে। এই ধরনের কীর্তন ও সুস্বাদু প্রসাদ দ্বারা সমৃদ্ধ মিটিংগুলো তাদের জীবনে একটি অর্থপূর্ণ সামাজিক সহযোগিতা প্রদান করতে পারে।

অধ্যায় : ১ # মূলভিত্তি : সফল কৃষ্ণভাবনাময় জীবনের বারটি মূলনীতি

- ১। কেন আপনার পরিবারের মূলনীতি ও মূল্যবোধগুলো প্রাঞ্জল ও সহজভাবে উপলব্ধি করা প্রয়োজন?
- ২। আপনি কোন দুটি মূলনীতি সর্বাধিকভাবে আপনার পরিবারে প্রয়োগ করতে চান বা করেছেন?
- ৩। আপনার বৈবাহিক জীবনে আপনি কোন দুটি মূলনীতির কারণে অধিকতর সংগ্রাম করেছেন?
- ৪। বই না দেখে সফল কৃষ্ণভাবনাময় জীবনের ১২টি মূলনীতির মধ্যে অন্তত ৮টি বলার চেষ্টা করুন।

অধ্যায় : ২ # প্রস্তুত বা অপ্রস্তুত আমি উপস্থিত : বিবাহের প্রস্তুতি

- ১। আপনার ভবিষ্যৎ বৈবাহিক জীবন থেকে আপনি সুনির্দিষ্টভাবে কি আশা করেন বা যদি বিবাহিত হয়ে থাকেন তাহলে কি আশা করেছিলেন?
- ২। কাউকে বৈবাহিক সম্পর্কে আনার কোন দক্ষতাটি সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ বলে আপনি মনে করেন? কেন?
- ৩। সংকট নিরাসনে কোন কৌশলটি আপনার কাছে অধিক গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়?
- ৪। যদি আপনি মনে করেন যে আপনি ভুল ব্যক্তিকে বিবাহ করেছেন, কিন্তু আপাতদৃষ্টিতে তাকে সঠিক বলে মনে হয়, সেক্ষেত্রে আপনি কি করা উচিত মনে করেন?

অধ্যায় : ৩ # আলোচনা করা যাক : উন্মুক্ত ও সং যোগাযোগ

১। শ্রোতা বক্তা কৌশল কি? এটি কিভাবে আত্মনির্বিষ্ট শ্রবণের দিকে পরিচালিত করে? এই কৌশলকে আপনি কিভাবে আপনার বৈবাহিক জীবনে প্রয়োগ করবেন? শ্রোতা ও বক্তা হিসেবে আপনার বৈবাহিক জীবনের কোন একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আলোচনা করুন।

২। আমাদের যোগাযোগে অভিপ্রায় ও ফলাফল এর মধ্যে পার্থক্য কি? কিভাবে আমাদের একাত্মতা আরো উন্নত করা যায় সে বিষয় আলোচনা করুন।

৩। কয়েকটি বিষয় উল্লেখ করুন যা আমাদের সম্পর্কে বিকৃত করে? আপনার পত্নীর সাথে সম্পর্কের ক্ষেত্রে রূপান্তরকগুলো মোকাবেলা করার কয়েকটি উত্তম পদ্ধতির তালিকা তৈরি করুন।

অধ্যায় : ৪ # বৈষ্ণব সম্প্রদায়ে স্বামী স্ত্রীর কর্তব্য

১। স্বামী স্ত্রী হিসেবে প্রত্যেক দম্পতিদের সুনির্দিষ্ট ভূমিকা বা কর্তব্য একই ধরনের হয় না কেন? ব্যাখ্যা করুন।

২। সেইসব ফ্যাক্টরগুলো কি যা আপনার পরিবারে আপনার ভূমিকা নির্ধারণ করে?

৩। কিভাবে পূর্ববর্তী মহান দম্পতিদের দৃষ্টান্ত কৃষ্ণভাবনাময় বৈবাহিক জীবনে স্বামী বা স্ত্রী হিসেবে আমাদের ভূমিকা নির্ধারণ করতে সহায়তা করবে?

৪। আমাদের বৈবাহিক জীবনে কোন ভূমিকাটি আমরা গ্রহণ করব, সেই বিষয়ে কিভাবে আমরা আধ্যাত্মিক সমতা জাগতিক ভিন্নতা মূলনীতিটির সদ্ব্যবহার করতে পারব?

৫। পারস্পরিক সহযোগীতা শ্রদ্ধা ও অনুরাগ ছাড়া, একটি দম্পতি কখনোই যথাযথভাবে তাদের দায়িত্ব পালন করতে পারে না। কেন এটা সত্য বা মিথ্যা ব্যাখ্যা করুন।

অধ্যায় : ৫ # কৃষ্ণের অর্থনীতি : সম্পদের আধ্যাত্মিকীকরণ

১। আপনি কি অপব্যয়ী নাকি মিতব্যয়ী? কিভাবে এটি আপনার জীবন বা বৈবাহিক সম্পর্কে প্রভাব বিস্তার করে?

২। আর্থিক বিষয়ে আপনার সবচেয়ে বেশী ভয়গুলো কি? যদি সম্ভব হয়, আপনি কি ধরনের আর্থিক সমস্যার সম্মুখীন হয়েছিলেন এবং কিভাবে তা সমাধানের চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে আলোচনা করুন।

৩। আপনি কি কোন আর্থিক কলহের সম্মুখীন হয়েছেন? আর্থিক কলহের পিছনে সম্ভাব্য আবেগগত চাহিদাগুলো আলোচনা করুন।

৪। কৃষ্ণের অর্থনীতি কৌশলটির প্রয়োগ আপনাকে কিভাবে লাভবান করেছে,

আলোচনা করুন একই সাথে কেন এটি করা কঠিন ব্যাখ্যা করুন।

অধ্যায় : ৬ # অনুরাগ ও শারিরীক অন্তরঙ্গতা : জীবনের সংবেদনশীল পর্যায়

১। কিভাবে গণমাধ্যমে প্রেম ও অন্তরঙ্গতার আধুনিক প্রতিকৃতি আপনাকে প্রভাবিত করেছে?

২। কেন আপনার চাহিদাগুলো ব্যক্ত করা কঠিন?

৩। সুসম্পর্কের কয়েকটি রীতি উপলব্ধি করুন। আপনার পত্নীর সাথে আপনার ব্যক্তিগত প্রথাগত সম্পর্কের উন্নয়ন বিষয়ে আলোচনা করুন।

অধ্যায় : ৭ # পবিত্র অভিভাবকত্ব : কৃষ্ণভাবনাময় অভিভাবকতা

কি জানতে চান

১। অভিভাবকত্ব রীতির তালিকাটি দেখুন। আপনাকে প্রতিপালনের সময় আপনার পিতামাতারা কোন রীতিটি ব্যবহার করতেন। তাদের অভিভাবকত্বের কোন দিকটি আপনাকে এটা সনাক্ত করার দিকে পরিচালিত করেছে? কিভাবে এটি অভিভাবকত্ব বিষয়ে আপনার দৃষ্টিভঙ্গিকে প্রভাবিত করেছে? কিভাবে এটি চাপপূর্ণ পরিস্থিতিতে আপনার প্রকৃত অভিভাবকত্বের উপর প্রভাব বিস্তার করে?

২। কোন অভিভাবকত্ব রীতিটি আপনার পত্নীর অভিভাবক তাদেরকে লালনপালনে ব্যবহার করতেন? এটা কিভাবে আপনার পত্নীর অভিভাবকত্ব প্রভাব বিস্তার করেছে?

৩। আপনার পত্নীর সাথে অভিভাবকত্ব পত্নীর রীতির তালিকা সম্পর্কে আলোচনা করুন। আপনার পত্নীর সাথে আলোচনা করুন কিভাবে আপনার পিতার মাতার অভিভাবকত্ব রীতি আপনার অভিভাবকত্ব প্রভাব বিস্তার করেছে অথবা আপনাদের দুইজনের মতামতের ভিন্নতার কারণ বিষয়ে আলোচনা করুন।

৪। আপনার অভিভাবকত্ব বিষয়ে যে কোন একটি সমস্যা আপনার দলের সাথে বিনিময় করুন এবং সেই সাথে সমস্যা সমাধানে আপনি কি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন তা বর্ণনা করুন।

৫। কোন যুবক ব্যক্তির সাথে মননশীল শ্রবণের চেষ্টা করুন। আপনার দলের সাথে আপনার অভিজ্ঞতা বিনিময় করুন।

অধ্যায় : ৮ # ঋকিপূর্ণ বিবাহ : বিবাদ, বিরহ ও বিচ্ছেদের মুখোমুখি

১। আপনার বৈবাহিক জীবনকে আপনি কোন গ্রেড প্রদান করবেন?

A, B, C অথবা D? ("A" মানে পারমার্থিক ও জাগতিকভাবে সন্তুষ্ট, সত্যিকারের সংঘবদ্ধ, অন্যদের প্রতি একটি ভাল দৃষ্টান্তমূলক এবং "D" মানে হতাশা ও নিরুৎসাহপূর্ণ ইত্যাদি) আপনার পত্নীর সাথে লক্ষ্যনীয় বিষয়গুলো

আলোচনা করুন।

২। এই অধ্যায়ে বর্ণিত সতর্ক সংকেতগুলো লক্ষ্য করুন। যদি আপনি এক বা একাধিক লক্ষণ সনাক্ত করতে পারেন, ঐসব ক্ষেত্রে আপনার সম্পর্কের উন্নতির বিষয়ে আলোচনা করুন এবং দলের কাছ থেকে সহায়তা অনুসন্ধান করুন। ঝুঁকিপূর্ণ বিবাহের ক্ষেত্রে এই অধ্যায়ের কোন অংশটি অধিক উপকারী। অন্তত একটি বিষয় সনাক্ত করুন যা আপনার পত্নীর সাথে আপনার সম্পর্ককে উন্নত করতে পারে।

৩। আপনি কি আপনার বৈবাহিক জীবনে কোন সহায়তা লাভ করতে চান? কেন বা কেন নয়?

৪। কিছু ইতিবাচক গুণাবলী লিখুন, যা বৈবাহিক সম্পর্কের শুরুতে আপনাকে আপনার পত্নীর প্রতি আকৃষ্ট করেছিল আপনার পত্নীর সাথে তা বিনিময় করুন এবং ভাবুন কিভাবে আপনাদের সম্পর্কের উন্নতি ঘটতে পারে।

৫। আপনার ক্ষেত্রে বিরোধ নিরসনের স্বাভাবিক রীতি সনাক্ত করুন। মনে রাখবেন, স্বাভাবিক রীতি নির্ধারণই কার্যকরী সমাধান লাভের প্রথম পদক্ষেপ।

৬। আপনার পত্নীর দৃষ্টিকোন হতে বিরোধ বা কলহের একটি উৎস নির্ধারণ করুন।

অধ্যায় : ৯ # একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ও সহনশীল বিবাহ

১। আপনার জীবনের কোন কোন অংশগুলো আপনার কাছে সামঞ্জস্যহীন মনে হয় এবং তা কিভাবে আপনার বৈবাহিক জীবনে বিরোধের কারণ হতে পারে তা ভাবুন। আপনার পত্নীর সাথে তা আলোচনা করুন এবং সম্ভাব্য সমাধান বা মন্তব্য জানতে চান।

২। আপনার জীবনের সামঞ্জস্যহীন অংশগুলো সম্পর্কে আপনার দলের সাথে আলোচনা করুন এবং অন্যরা কিভাবে অনুরূপ সমাধান করছেন তা দেখুন।

৩। যদি আপনার বৈবাহিক বা পারিবারিক জীবনের চাপে আপনার সাধনা (যেমনঃ জপ, কীর্তন ও শাস্ত্র অধ্যয়ন ইত্যাদি) উপেক্ষিত হয়, তাহলে আপনার পত্নীর সাথে আলোচনা করুন, কিভাবে উভয়ের ক্ষেত্রে পরিবারের সাধনাকে অগ্রাধিকার দেওয়া যায়।

৪। আপনার জীবনে আপনি এবং আপনার স্ত্রীর একত্রে বিনোদন করার মত কোন কার্যক্রম আছে কি? সংসারের অন্যান্য চাপ থেকে মুক্তি পেতে পার্ক বা সমুদ্রের তীরে ভ্রমণ করার মত কোন স্থানে যাওয়ার জন্য আপনাদের কোন সম্ভাব্য সময় আছে কি? এই ধরনের বিনোদন আপনার জীবন ও পরিবারকে আরো সামঞ্জস্যপূর্ণ করে তুলতে কিভাবে সাহায্য করবে?

অধ্যায় : ১০ # অনুদান : সামাজিক সহায়তা প্রদান

১। যদি আপনি নিয়মিত আপনার আয়ের একটি অংশ পারমার্থিক উদ্দেশ্যে দান না করে থাকেন, তাহলে সেটি কিভাবে শুরু করা উচিত বলে আপনি মনে করেন।

২। কেন গৃহস্থ দম্পতিদের একটি নির্দিষ্ট অংশ দান করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ? এর উপকারীতা কি? সেখানে কি কোন অপকারিতা আছে?

৩। এমন কোন সম্ভাব্য প্রকল্প উদ্ভাবন করুন যার মাধ্যমে গৃহস্থ দলগুলো স্থানীয় মন্দির বা এলাকায় ভক্তসংঘকে লাভবান করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনারা একত্রে সাপ্তাহিক ভোজ রান্না করতে পারেন, প্রসাদ পরিবেশন করতে পারেন, ওয়ার্কসপ প্রদান করতে পারেন বা কোন ভক্ত পরিবারের প্রয়োজনে সাহায্য করতে পারেন।

৪। কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচারের স্বার্থে আপনি এবং আপনার পরিবার একত্রে করতে পারেন এমন কিছু পছন্দ সম্পর্কে আলোচনা করুন, যেমন ভক্তিবৃক্ষ বা নামহট্ট দল পরিচালনা, নগর সংকীর্তন, গ্রন্থবিতরণ বা কলেজ অনুষ্ঠান ইত্যাদি।

৫। কৃষ্ণভাবনাময় পরিবারে গৃহস্থ মূলমন্ত্র তথা পুনরুদ্ধার, পুনপ্রক্রিয়াকরণ, পুনস্থাপন, বিনোদন, অধ্যয়ন, জপ ইত্যাদিতে নিজেকে বা আপনার পরিবারকে নিযুক্ত করার কিছু উপায় নির্ধারণ করুন।

দীক্ষা: পারমার্থিক জীবনের শুরু। একজন দীক্ষাগুরু দীক্ষার মাধ্যমে শিষ্যকে ভগবানের সাথে সম্পর্কযুক্ত করেন। একজন শিষ্য কেবল একজন দীক্ষাগুরু গ্রহণ করতে পারেন কিন্তু যে কোন সংখ্যক শিক্ষাগুরু গ্রহণ করতে পারেন।

গৃহব্রত বা গৃহমেধী: যে পারিবারিক জীবনের জড়জাগতিক কর্তব্যের প্রতি আসক্ত।

গুরুকুল: সাহিত্যগতভাবে এই শব্দ দ্বারা “গুরুর পরিবার” বোঝায়। একটি গুরুদেবের আশ্রম, যেখানে ঐতিহ্যবাহী বৈদিক শিক্ষা প্রদান করা হয়।

জপ: ১০৮টি ওটির সাহায্যে ব্যক্তিগত ধ্যান হিসেবে কোমলস্বরে ভগবানের দিব্যনাম উচ্চারণ।

নামহট্ট: সাহিত্যিকভাবে এই শব্দ দ্বারা “দিব্য নামের হাটকে বোঝায়”। মন্দির ব্যাতিত অন্য যেকোন স্থান, যেখানে ভক্তরা সমবেত হয়ে ভগবান শ্রীকৃষ্ণের দিব্য নাম শ্রবণ ও কীর্তন করতে পারেন।

ভক্তিবৃক্ষ: মন্দিরের বাইরে কোন স্থান, যেখানে ভক্তরা সাপ্তাহিক সমাবেশের মাধ্যমে পরস্পরের মধ্যে ভগবান দিব্য নাম জপ কীর্তন তথা শাস্ত্র আলোচনা করতে পারেন।

প্রসাদ: সাহিত্যিকভাবে এই শব্দটির অর্থ “কৃপা”। কৃষ্ণের সন্তুষ্টির জন্য খাদ্য তৈরি করে প্রেম ও ভক্তি সহকারে তাকে নিবেদন করা। কৃষ্ণ কর্তৃক নিবেদিত খাদ্যের আশ্বাদ গ্রহণের মাধ্যমে তা পারমার্থিক শক্তি সম্পন্ন হয়, তখন যে, কেউ সেই প্রসাদ আহারের মাধ্যমে পরিশুদ্ধ হতে পারে। যখন কোন ভক্ত সাপ্তাহিক আহার (দুধ, শস্য, ফল, সবজি, চিনি ও মটরশুটি ইত্যাদি) তৈরি করে ভক্তিযোগের নির্দেশিত পন্থায় ভগবান শ্রীকৃষ্ণের শ্রীবিগ্রহকে অর্পণ করেন।

তখন তা ভগবানের কৃপা তথা প্রসাদে পরিণত হয়। কৃষ্ণকে নিবেদিত খাবার পাপ কর্মফল থেকে মুক্ত। কৃষ্ণপ্রসাদ গ্রহণের মাধ্যমে যে কেউ দ্রুত বিশুদ্ধ হতে পারে ও ভগবানের প্রতি শুদ্ধ প্রেমভক্তি অর্জন করতে পারে।

পূজারী: একজন ভক্ত যিনি মন্দিরে সরাসরি ভগবানের অর্চন ও অন্যান্য সেবা করেন।

সাধুসঙ্গ: সাধু ব্যক্তিদের সঙ্গ।

সংস্কার: বৈদিক পন্থায় শুদ্ধিকরনের বিভিন্ন রীতি।

সংকীর্তন: সম্মিলিতভাবে ভগবানের দিব্য নাম ও মহিমা কীর্তন যেটা বর্তমান কলিযুগে পারমার্থিক সফলতা লাভের সর্বশ্রেষ্ঠ পন্থা।

শিক্ষা: পারমার্থিক নির্দেশাবলী।

বৈকুণ্ঠ: পারমার্থিক জগত। সাহিত্যিক ভাবে যেখানে কোন কুণ্ঠা বা উদ্বেগ নেই। সমস্ত ঐশ্বর্য, অসীম স্থান ও কাল সমন্বিত ভগবানের রাজ্য।

যুক্তবৈরাগ্য: সবকিছুকে ভগবানের সেবায় সদ্যাবহারের মাধ্যমে প্রকৃত বৈরাগ্য।

সংক্ষিপ্ত পরিচিতি : ঐতিহাসিক ব্যক্তিত্ব

এ.সি ভক্তিবৈদ্য স্বামী শ্রীল প্রভুপাদ (১৮৯৬-১৯৭৭):

ইস্কনের প্রতিষ্ঠাতা আচার্য ও পাশ্চাত্য জগতে কৃষ্ণভাবনামৃতের সর্বাগ্রগণ্য প্রচারক। আরো অধিক জীবনীমূলক তথ্য জানতে “সকলের সুহৃদ শ্রীল প্রভুপাদ” ও “শ্রীল প্রভুপাদ লীলামৃত” অধ্যয়ন করুন। এছাড়া ধারাবাহিক চলচ্চিত্র অভয়চরণও দেখতে পারেন।

অদ্বৈত আচার্য (১৪৩৪-১৫৩৯): শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর অন্তরঙ্গ পার্শ্বদ। তাঁর জীবনী জানতে “চৈতন্য চরিতামৃত” অধ্যয়ন করুন।

অর্জুন: পঞ্চপাণ্ডবের তৃতীয় ভ্রাতা, যারা প্রায় ৫০০০ বছর পূর্বে এই পৃথিবীতে প্রকট ছিলেন। তিনি ভগবান শ্রীকৃষ্ণ কর্তৃক চালিত রথে চড়ে ঐতিহাসিক কুরুক্ষেত্রে যুদ্ধ বিজয়ের জন্য বিখ্যাত। ইনিই সেই অর্জুন যুদ্ধের পূর্বে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ যাকে ভগবদগীতার জ্ঞান দান করেছিলেন আরো অধিক তথ্যের জন্য “মহাভারত” অধ্যয়ন করুন।

ভক্তিতীর্থস্বামী মহারাজ (১৯৫০-২০০৫): শ্রীল প্রভুপাদের অন্যতম শিষ্য, যিনি পরবর্তীতে ইস্কনে গুরু পদে অধিষ্ঠিত হন। একজন আফ্রিকান-আমেরিকান পর্যটক যিনি ক্রীতল্যাভে চরম দারিদ্র্যস্থ অবস্থা থেকে একজন বৈশ্বিক আধ্যাত্মিক নেতায় পরিণত হন। তার জীবনী সম্পর্কে আরো জানার জন্য “Black Lotus : The Spiritual Journey of an Urban Mystic” অধ্যয়ন করুন।

চৈতন্য মহাপ্রভু (১৮৮৬-১৫৩৪): ভক্তরূপে ভগবান শ্রীকৃষ্ণ স্বয়ং। যিনি ভগবানের দিব্যনাম সংকীর্তনের মাধ্যমে শুদ্ধভগবৎভক্তির পন্থা শিক্ষা দিয়েছেন। তিনি বাংলার ইতিহাসে এক মহান সমাজ সংস্কারকরূপেও স্মরণীয়, তিনি বর্ণপ্রথার বিরুদ্ধে লড়েছিলেন এবং সামাজিক সচেতনতার পথপ্রদর্শক ছিলেন। আরো অধিক তথ্যের জন্য “শ্রীচৈতন্যচরিতামৃত” এবং শ্রীমদ্ভাগবতে শ্রীল প্রভুপাদ রচিত “চৈতন্য মহাপ্রভুর জীবনী” অধ্যয়ন করুন।

দেবাহুতি: স্বায়ম্ভুর মনুর কন্যা, কর্দ্ম মুনির পত্নী এবং পরমেশ্বর ভগবানের অবতার কপিলদেবের মাতা। ভগবান কপিলদেব মাতা দেবাহুতিকে সমস্ত সৃষ্টির উপাদান সম্পর্কে জ্ঞান দান করার মাধ্যমে শুদ্ধ ভগবৎভক্তির বিজ্ঞান শিক্ষা দিয়েছিলেন। আরো অধিক তথ্যের জন্য শ্রীমদ্ভাগবতের তৃতীয় স্কন্ধ অধ্যয়ন করুন।

দ্রৌপদী: পঞ্চ পাণ্ডবের স্ত্রী, যিনি প্রায় ৫০০০ বছর পূর্বে পৃথিবীতে প্রকট ছিলেন। তিনি এবং তার যমজ ভ্রাতা দৃষ্টদ্যুম্ন উভয়েই কুরু রাষ্ট্রকে ধ্বংশের হাত থেকে রক্ষা করার জন্য জন্মেছিলেন।

একবার তাকে রাজসভায় বস্ত্রহীন করার প্রচেষ্টা করা হয়, যার ফলে সমস্ত কুরু সাম্রাজ্য বিধ্বংস হয়। তিনি মহাভারতের একজন বিখ্যাত চরিত্র।

হরিন্দাস ঠাকুর (১৪৫১-১৫৩০) : অদ্বৈত আচার্য্য ঠাকুরের একজন শিষ্য ও বন্ধু এবং ভগবান শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর একজন মহান ভক্ত। যিনি নামাচার্য্য নামে পরিচিত, যিনি তার নিজের দৃষ্টান্তের মাধ্যমে ভগবানের দিব্যনাম জপের পন্থা শিক্ষা দেন। আরো অধিক জানতে “চৈতন্যচরিতামৃত” অধ্যয়ন করুন।

কুন্তী : পঞ্চপাণ্ডবের মাতা, যিনি প্রায় ৫০০০ বছর পূর্বে এই পৃথিবীতে প্রকট ছিলেন। আরো অধিক তথ্যের জন্য “মহাভারত” ও “কুন্তিদেবীর শিক্ষা” গ্রন্থ অধ্যয়ন করুন।

নারদ মুনি : ভগবান শ্রীকৃষ্ণের মহান ভক্ত, যিনি ভগবানের মহিমা কীর্তন করতে করতে সমগ্র জড় ও পারমাণবিক জগতে ভ্রমণ করেন এবং ভগবদ্ভক্তির পন্থা প্রদর্শন করেন। শ্রীমদ্ভাগবতের ১ম স্কন্ধে তিনি তাঁর নিজের জীবনকাহিনী বর্ণনা করেছেন।

প্রহ্লাদ মহারাজ : রাক্ষসরাজ হিরণ্যকশিপুর পাঁচ বছর বয়সী বালক প্রহ্লাদ তার পিতার আদেশ অমান্য করে পরমেশ্বর ভগবানের আরাধনা এবং তাঁর সহপাঠীদের মধ্যে ভগবানের মহিমা প্রচার করেছিলেন। হিরণ্যকশিপু সকল সম্ভাব্য পন্থায় তাঁর এই পুত্রকে হত্যা করার চেষ্টা করেছিল, কিন্তু তাঁর কোন ক্ষতি করতে ব্যর্থ হয়। অবশেষে ভগবান নৃসিংহদেব হিরণ্যকশিপুকে হত্যা করে প্রহ্লাদ মহারাজকে রাজা পদে অভিষিক্ত করেন। শ্রীমদ্ভাগবতের সপ্তম স্কন্ধে প্রহ্লাদ মহারাজের কাহিনী পাওয়া যায়।

রাধারাণী : কৃষ্ণের প্রকৃত আনন্দদায়িনী শক্তি। যার কাছ থেকে সমস্ত অন্তরঙ্গা শক্তি প্রকাশিত হয়েছে। তিনি বৃন্দাবনে কৃষ্ণের নিত্য সঙ্গিনী, গোপীশ্রেষ্ঠা এবং তিনি তার প্রতি সমর্পিত ভক্তদের অত্যন্ত প্রিয়।

শ্রীল ভক্তিসিদ্ধান্ত সরস্বতী ঠাকুর (১৮৭৪-১৯৩৭) : এ.সি ভক্তিবাদান্ত স্বামী প্রভুপাদের পরমারাধ্য গুরুদেব এবং শ্রীল ভক্তিবিনোদ ঠাকুরের পুত্র। তিনি একজন পণ্ডিত ও জ্যোতির্বিজ্ঞানী ছিলেন, তিনি খুটো আবিষ্কার করেন। তিনি তাঁর জীবনের ঝুঁকি নিয়ে বর্ণপ্রথার বিরুদ্ধে কঠোরভাবে আন্দোলন করেন। তিনিই প্রথম গৌড়ীয় বৈষ্ণব মতবাদ পাশ্চাত্য দেশে প্রচার করেন। রূপবিলাস দাস রচিত “A Ray of Vishnu” (বিষ্ণুরশ্মি) হচ্ছে শ্রীল ভক্তিসিদ্ধান্ত সরস্বতী ঠাকুরের একটি অনুমোদিত জীবনী।

আমাদের প্রকাশনা সমূহ :

